

# Dolor de espalda: Ejercicios para el dolor en la parte baja de la espalda - [Back Pain: Exercises for Low Back Pain]



El dolor en la parte baja de la espalda (lumbalgia) es muy común entre los adultos. Para la mayoría de los tipos de dolor en la parte baja de la espalda, debe mantenerse activo, pero evitar las actividades o posiciones que hagan que empeore su dolor. Tomar analgésicos (medicamentos para el dolor) de venta libre y probar ciertos ejercicios también podrían ayudar.

## **Tipos de ejercicios que pueden ayudar a reducir el dolor en la parte baja de la espalda**

- Ejercicio aeróbico, como caminar, nadar y montar en bicicleta. El ejercicio aeróbico es cualquier actividad que aumenta su frecuencia cardíaca.
- Ejercicios de fortalecimiento. Unos músculos fuertes del estómago, la espalda y las piernas sostienen mejor la columna vertebral. Esto reduce la presión en su columna vertebral y ayuda a prevenir lesiones.

- Ejercicios de estiramiento. El estiramiento mantiene flexibles sus músculos y otros tejidos de soporte.

## **Preguntas comunes acerca del ejercicio para el dolor en la parte baja de la espalda**

### **¿Por qué es importante hacer ejercicios para tratar la lumbalgia?**

Los ejercicios no sólo ayudan a tratar el dolor en la parte baja de la espalda, sino también podrían ayudar a acelerar su recuperación, a evitar que vuelva a lesionarse la espalda y a reducir el riesgo de discapacidad debido al dolor de espalda.

### **¿Cuándo es seguro hacer ejercicio?**

Empiece a caminar de inmediato. Es posible que esté listo para hacer ejercicios suaves de fortalecimiento y de estiramiento dentro de los 2 a 3 días después de que inicia el dolor, si su médico lo aprueba. Probablemente pueda empezar con otro ejercicio aeróbico dentro de 1 a 2 semanas.

### **¿Empeorará mi dolor de espalda al hacer ejercicio?**

El ejercicio ayuda a aliviar el dolor en la parte baja de la espalda y acelera su recuperación. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.

### **¿Hay algunos ejercicios que no debo hacer?**

Algunos ejercicios pueden empeorar el dolor de espalda. Si tiene lumbalgia, evite:

- Los abdominales con las piernas estiradas.  
Los abdominales con las piernas dobladas

están bien, a menos que le duela la espalda al hacerlos.

- La elevación de ambas piernas mientras está acostado sobre su espalda (levantamiento de piernas).
- Levantar pesas pesadas por encima de la cintura (con los hombros o flexionando los bíceps estando de pie).
- Tocarse los dedos de los pies mientras está de pie.
- Ejercicios que hace con la cintura flexionada, como los de peso muerto.

### ¿Cómo empiezo?

Hable con su médico o con su fisioterapeuta sobre los mejores ejercicios para usted y cómo hacerlos en forma segura. Asegúrese de decirle a su médico o a su fisioterapeuta si tiene dolor mientras hace ejercicio.

Trate de hacer un poco de ejercicio todos los días. Aprenda varios ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, y varíelos todos los días. Elija una actividad aeróbica que disfrute y haga algo de ejercicio aeróbico todos los días. Caminar es un excelente ejercicio. Incluso unos pocos minutos serán de ayuda. Puede aumentar gradualmente su tiempo.

### ¿Qué ejercicios reducen el dolor en la parte baja de la espalda?

Los ejercicios de estiramiento, de fortalecimiento y los aeróbicos podrían reducir el dolor en la parte baja de la espalda. Es posible que su médico o fisioterapeuta le den un conjunto especial de ejercicios para hacer. Vea a continuación unos pocos ejercicios básicos para probar:

**Ejercicio aeróbico** incluye caminar, nadar y montar en bicicleta. Los ejercicios en que no se soporta peso, como nadar o caminar en aguas poco profundas, tienden a ser una mejor elección para ciertos tipos de dolor de espalda.

**Fortalecimiento** de los músculos principales. Los músculos principales son los músculos de la espalda, el estómago y las nalgas. Estos músculos sostienen la columna vertebral.

- Hunda el abdomen hacia adentro e imagine que jala el ombligo hacia su columna. Recuerde mantener la columna neutra mientras hace esto; no deje que la espalda se incline hacia adelante. Mantenga esta posición alrededor de 6 segundos. Recuerde mantener una respiración normal. Descanse durante hasta 10 segundos. Repita de 8 a 12 veces. Puede hacer este ejercicio en cualquier lugar y en cualquier posición. Pruebe hacerlo mientras trabaja en su escritorio, conduce o está de pie esperando que le atiendan en la farmacia.
- Alterne sus brazos y piernas en el ejercicio de "perro de caza". Comience en el piso, apoyando las manos y las rodillas. Afirme sus músculos abdominales. Eleve una pierna en dirección contraria al piso y manténgala estirada hacia atrás. Tenga cuidado de no bajar la cadera, debido a que eso torcerá el tronco. Mantenga esa posición alrededor de 6 segundos, luego baje la pierna y cambie a la otra pierna. Repita 8 a 12 veces con cada pierna. Con el tiempo, practique hasta mantener la posición de 10 a 30 segundos cada vez.

**Estire** los músculos de su espalda.

- Apoye las manos y las rodillas en el piso. Relaje su cuello y deje su cabeza caer. Arquee la espalda hacia el techo, hasta que sienta que las partes alta, media y baja se estiran bien. Mantenga este estiramiento tanto tiempo como se sienta cómodo, o alrededor de 15 a 30 segundos. Regrese a

la posición inicial. Ahora deje que su espalda oscile empujando su estómago hacia el piso y levantando sus nalgas hacia

el techo. Mantenga esta posición 15 a 30 segundos. Repita, moviéndose lentamente entre estas dos posiciones.