

Dolor de espalda: Cómo aliviar el dolor en la parte baja de la espalda - [Back Pain: How to Relieve Low Back Pain]



La distensión en la espalda ocurre cuando usted estira demasiado, o fuerza, un músculo de la espalda. Usted puede lesionarse la espalda en un accidente o cuando hace ejercicio o levanta algo.

La mayoría de los dolores de espalda mejoran con reposo y tiempo. Usted puede cuidarse en el hogar para ayudar a que su espalda sane. Llame a su médico si su dolor no mejora después de 2 semanas de tratamiento en el hogar.

¿Cómo puede aliviar la distensión?

A menudo, el tratamiento en el hogar ayudará a aliviar el dolor de espalda causado por lesiones leves.

- Descanse la espalda. Suspenda o reduzca cualquier actividad que le cause dolor.
- Trate de utilizar una almohadilla térmica a baja o media temperatura durante 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas. O puede comprar vendas térmicas desechables para un solo uso que duran hasta 8 horas. También

puede probar compresas de hielo durante 10 a 15 minutos cada 2 a 3 horas.

- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados. No tome dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que su médico se lo haya indicado.
- Trate de dormir de lado con una almohada entre las piernas.
- No se siente sobre la cama y evite los sofás blandos, así como las posiciones torcidas. Evite el reposo en cama. Permanecer en cama durante más de 1 o 2 días puede empeorar su problema.
- Si debe sentarse por mucho tiempo, tome descansos para levantarse. Levántese y camine, o acuéstese en una posición cómoda. Cambie de posición cada 30 minutos.
- Regrese a trabajar y a sus demás actividades tan pronto como pueda. El descanso continuo sin actividad por lo general no es bueno para la espalda.

Estiramientos y ejercicios

Cuando los músculos se tensan y permanecen así, se vuelven menos flexibles. Los músculos tensos de la espalda pueden sacar de equilibrio a la columna vertebral. A usted le dificultan los movimientos. Hacen que usted se sienta rígido.

Los ejercicios que incrementan la flexibilidad podrían aliviar el dolor y facilitar que los músculos mantengan a la columna vertebral en una buena posición neutra.

- Haga caminatas cortas varias veces al día. Empiece caminando de 5 a 10 minutos, de 3 a 4 veces al día, y vaya aumentando

hasta caminar más tiempo. Camine en superficies planas y evite colinas y escaleras hasta que la espalda esté mejor.

- El ejercicio suave, como la caminata y la natación, ayuda al flujo de sangre hacia la espalda y fomenta la curación. También refuerza los músculos del abdomen y de la espalda.

Automasaje

El masaje puede ayudar a relajar los músculos tensos y a aliviar el dolor.

Hay numerosos productos en el mercado que le ayudan a masajearse los músculos de la espalda. O bien, se puede dar un masaje usando una pelota de tenis.

- Primero tómese un baño o una ducha caliente para relajarse. Haga algunos ejercicios fáciles de estiramiento.
- Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el piso.
- Póngase la pelota de tenis abajo de la parte baja de la espalda.
- Inhale profundamente y relájese en la pelota tanto como pueda. Mantenga la posición unos segundos; después levántese y coloque la pelota en otra región.
- Puede darse este masaje también con dos pelotas de tenis metidas en un calcetín. Acuéstese sobre el calcetín, con una pelota a cada lado de la columna vertebral.

Manejo del estrés

El dolor de espalda puede llevar a un círculo vicioso: la angustia por el dolor tensa los músculos en la parte baja de la espalda, lo que a su vez causa más dolor.

Éstas son algunas cosas que puede hacer para relajar la mente y los músculos:

- Tómese 10 a 15 minutos para sentarse tranquilo y respirar profundamente. Intente concentrarse sólo en la respiración. Si no puede alejar sus pensamientos, concéntrese en cosas que le hagan sentirse bien.
- Dedíquese a su pasatiempo favorito o pruebe una actividad nueva que piense que pudiera disfrutar.
- Hable con un amigo, lea un libro o escuche su música favorita.
- Consulte con un consejero profesional.

La relajación muscular también puede reducir la ansiedad y la angustia, mejorar el sueño y distraerlo del dolor. Existen varias técnicas de relajamiento. Pregúntele a su médico sobre técnicas de relajación, como relajación muscular progresiva, biorretroalimentación, meditación, visualización, autohipnosis y afirmaciones.

Yoga y respiración

Algunos tipos de yoga incluyen la meditación y los ejercicios suaves que ayudan a mejorar la flexibilidad y la respiración, a reducir el estrés y a mantener la salud. Asegúrese de seleccionar un curso suave y evite las posturas intensas.