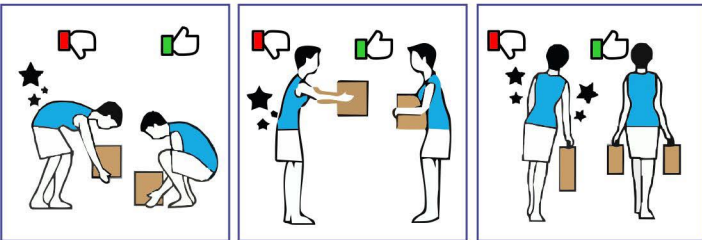


Higiene Postural

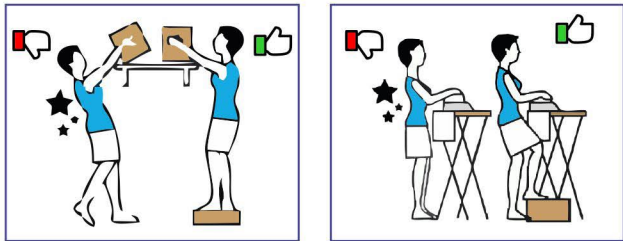


Observa y corrige malas posturas o hábitos del día a día que pueden repercutir en tu espalda. Como cuando:

➔ levantas, cargas o transportas pesos



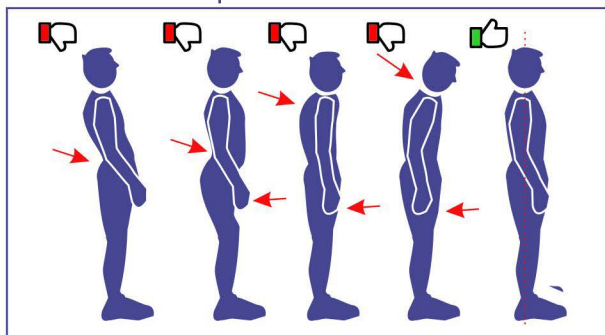
➔ colocas cargas en estanterías altas o planchas



➔ te sientas en la mesa o en el ordenador



➔ caminas o estas de pie



Haz los cambios necesarios para tu salud.

Calor local



En general va bien el **calor seco local** (manta eléctrica, saco de semillas...) **15-20 minutos**. Sólo si la **causa es inflamatoria o traumática**, en las primeras 48 horas podría aliviar la aplicación de **frío** en la zona dolorosa. Tanto en un caso como otro, nunca los apliques directamente sobre la piel. Pon una camiseta entre piel y la fuente de frío o calor.

En Resumen

- Mantén una **actitud positiva**.
- **Mantente tan activo/a** como sea posible durante el episodio doloroso y **evita el reposo en cama**.
- Toma la **medicación** que necesites pero **evita prolongarla** en el tiempo.
- Toma **consciencia de tu postura** (en silla, cama, sofá, de pie o en tu lugar de trabajo) y **corrígela** si hay algo que no haces bien.
- Haz del **ejercicio** un hábito. **Calienta** antes de empezar y **estira** al finalizar.
- La **lumbalgia aguda** por lo general tiene **buen pronóstico** y es más que probable que evolucione satisfactoriamente.

¿Qué puedes hacer para aliviar tu dolor de espalda?

Si sólo tomas medicación y no introduces cambios, no esperes grandes resultados



Hay cosas que están de tu mano y que nadie puede hacer por ti.

Elaborado por el Servicio de Rehabilitación y la Unidad de Calidad de la Gerencia de Asistencia Sanitaria del Bierzo (GASBI). Junio 2018
Avalado por el Comité Técnico Autonómico del Dolor de Castilla y León.

