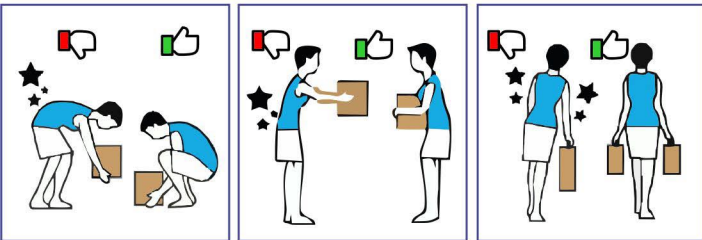


## Higiene Postural

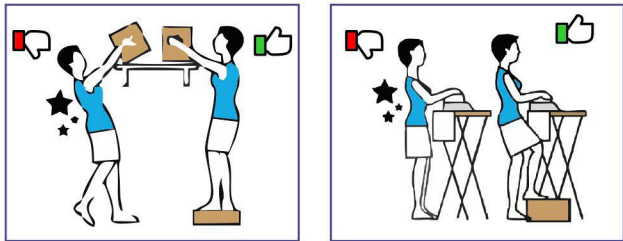


Observa y corrige malas posturas o hábitos del día a día que pueden repercutir en tu espalda. Como cuando:

➔ levantas, cargas o transportas pesos



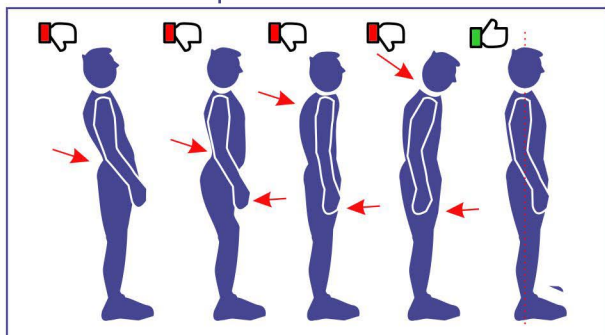
➔ colocas cargas en estanterías altas o planchas



➔ 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.

Es importante **abordar** el dolor de espalda desde distintos frentes para obtener un buen resultado.



## Actitud mental positiva



Las personas con una actitud mental activa y positiva evolucionan mejor.

## Ejercicio físico



Evita el **reposo en cama**, ya que si se prolonga los músculos pierden fuerza y el dolor puede durar más. El ejercicio **disminuye el riesgo de recidiva** además de ser **beneficioso para la salud** en general. Se ha visto que es más efectivo que la electroterapia u otras formas pasivas de fisioterapia.

**Empieza con actividades suaves** como **andar por terreno llano**, **nadar en la piscina**, o hacer **contracciones abdominales** (tan fácil como meter el ombligo y contar hasta 10-15 antes de soltar, repitiendo varias veces a lo largo del día).

A partir de las **2 semanas** puedes empezar con otros ejercicios más **específicos para la espalda**. Aquí te mostramos algunos de los más sencillos que podrás realizar salvo indicación diferente por parte de tu fisioterapeuta o de tu médico. **Diez minutos** al día pueden ser suficientes. Lo importante es la **constancia**.

5 sg	Apretar el abdomen y aplanar la columna lumbar contra la pared. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. <b>10 repeticiones</b>
10-30 sg	Flexionar el cuello y el tronco, llevando las manos a los pies. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial. <b>3-4 repeticiones.</b>
5 sg	Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. <b>10 repeticiones</b>
5 sg      5 sg	Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos. <b>10 repeticiones</b>

Ejercicios recomendados por la SERMEF (Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación).

El efecto del ejercicio no es inmediato. **Puedes tardar 1 ó 2 meses en notar su beneficio desde que empiezas**. Lo que tarda el músculo en coger tono y fuerza. Así que es importante que insistas y no te rindas nada más empezar. En cambio en cuanto se deja de realizarlo el efecto se pierde en unas semanas. De ahí la importancia de realizar ejercicio de forma regular e indefinida, haciendo de él un hábito.

## Evitar agravantes



### Evitar

- Frio. Humedad
- Zapato tacón alto y fino/zapato completamente plano
- Sobrepeso
- Cargar excesivo peso
- Sedentarismo  
Reposo prolongado  
Posturas mantenidas
- Discrepancia entre la altura de la persona y la de la silla o la mesa
- Malas posturas

### Recomendado

- Abrigar la espalda (camiseta interior, camisa por dentro del pantalón o falda)
- Zapato con tacón en cuña de 1,5- 3cm
- Dieta equilibrada  
Control del peso
- Repartir las cargas a ambos lados del cuerpo
- Actividad física. Ejercicio  
Cambiar de postura al menos cada 45 minutos
- Mobiliario adaptado a las características de las personas
- Corregir posturas en la vida cotidiana y en el trabajo

## Terapia farmacológica



No todos los fármacos alivian el dolor.

Tu médico te dirá que medicación tomar y cuando debes dejarla o modificar su pauta de administración.

Es importante tomar los medicamentos recomendados **durante el menor tiempo posible para evitar efectos secundarios**.