

# Su guía para mantener una espalda saludable

**Consejos fáciles y rápidos para mantener su espalda y cuello saludables.**



# Cómo cuidar su dolor de cuello o espalda

## Tómelo con calma

Si piensa que se lastimó la espalda, disminuya la presión que está colocando sobre su columna. Los estudios sobre el dolor de espalda muestran que unos cuantos días de restringir la actividad y tomar los medicamentos de venta libre apropiados es todo lo que muchas personas en realidad necesitan para permitir que los músculos tensos se relajen y se suelten.

## Hielo frente a calor

El hielo puede aliviar el dolor local que viene de la tensión de los músculos y ligamentos. El hielo detiene la inflamación e hinchazón y actúa como un anestésico local. Usar calor aumenta el flujo sanguíneo hacia los tejidos profundos y relaja los espasmos musculares. Utilice hielo para el dolor y calor para la tensión o para relajar los espasmos musculares.

## Medicamentos de venta libre

La inflamación es la respuesta de protección del cuerpo a la irritación o lesión y se caracteriza por enrojecimiento, calor, inflamación y dolor. Para ayudar en la recuperación y alivio del dolor, los medicamentos no esteroides antiinflamatorios (NSAID, por sus siglas en inglés) de venta libre como el ibuprofeno, naproxeno sódico, aspirina o ketoprofeno son los que se recomiendan con frecuencia. El uso prolongado de los NSAID puede llevar a problemas gastrointestinales, por lo que es sabio verificar con su proveedor de atención médica antes de usar los NSAID o cualquier medicamento. En algunos casos es posible que le recomienden acetaminofén. A pesar de no ser un medicamento antiinflamatorio, el acetaminofén puede ser eficaz para aliviar el dolor sin el riesgo de padecer problemas gastrointestinales asociados con el uso prolongado de los NSAID.

## Masaje

Si tiene un(a) compañero(a) dispuesto(a), un masaje suave puede brindarle algo de alivio al estirar los músculos y ligamentos que estén tensos.

## No deje de moverse

Los estudios sostienen que el movimiento limitado de los músculos y articulaciones es más eficaz para tratar un dolor de espalda sencillo que los métodos pasivos como el descanso y los medicamentos. Restringir su actividad es importante, pero a medida que se alivia el dolor, debe mover los músculos y articulaciones más allá del punto de restricción inicial. Deje que el dolor sea su guía a medida que se mueve durante el día. Los ejercicios simples pueden ayudarle en este proceso,

pero es importante consultar con su proveedor de atención médica o especialista en espaldas para saber qué programa de ejercicios es el indicado para usted.

## Ajuste su rutina diaria

Cuando siente dolor, debe hacer algunos ajustes en la forma en que enfrenta las actividades diarias. Si estar sentado es doloroso, siéntese lo menos posible y solamente durante un período de tiempo corto. Si tiene que usar la computadora, tome descansos cortos frecuentemente. Utilice una computadora de escritorio en lugar de una computadora portátil. Evite muebles bajos y utilice una toalla enrollada para darle soporte a su espalda baja. Elija una silla firme con respaldo recto. Evite levantar o cargar cualquier cosa pesada o extraña. Piense en maneras en las que puede limitar la tensión sobre su espalda como no flexionarse hacia adelante para lavarse la cara, cepillarse los dientes o cargar o descargar la lavadora de platos o lavadora.

## Cuando el dolor de espalda es severo

A pesar de que la mayoría de dolores de espalda se resuelve por sí solo en una semana o un mes, tal vez requiera ayuda adicional para el dolor difícil o crónico.

## Debe consultar a un médico sin retraso, si tiene cualquiera de estos síntomas de advertencia:

- Trauma mayor reciente, incluyendo accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas severas
- Dolor que se irradia hacia la pierna
- Dolor que es constante y que no varía con el movimiento
- Dolor en la parte alta de la espalda o del pecho
- Dolor que aumenta por la noche o al recostarse
- Fiebre de 101 grados o más sin explicación
- Pérdida de peso de 10 libras o más sin explicación
- Un diagnóstico previo de cáncer u otra enfermedad importante

Si su dolor no cambia o empeora en 2 a 3 semanas, comuníquese con su médico. Además, un programa de fisioterapia, un programa para el dolor u otro tratamiento especializado pueden ser recomendados.

# Ejercicios para tener una espalda saludable

Una buena postura, mecánica corporal y ejercicio son esenciales para mantener una espalda saludable. No importa qué actividad realice, debe asegurarse de que su espalda puede soportar el desgaste que usted tiene contemplado. En particular, tenga cuidado cuando levante algo. Mantenga los objetos pesados cerca del cuerpo y asegúrese de flexionar las rodillas y levantar con sus piernas, no con la espalda.

Para un acondicionamiento general, debe enfocarse en dos áreas básicas: fortalecimiento abdominal y un buen régimen de estiramiento para calentar antes de una actividad.

## El calentamiento

El calentamiento es muy importante. Antes de comenzar sus estiramientos, caliente con actividades ligeras, como un trote suave, durante aproximadamente cinco minutos. Esto aumenta la circulación y permite que sus músculos se calienten antes de estirarse.

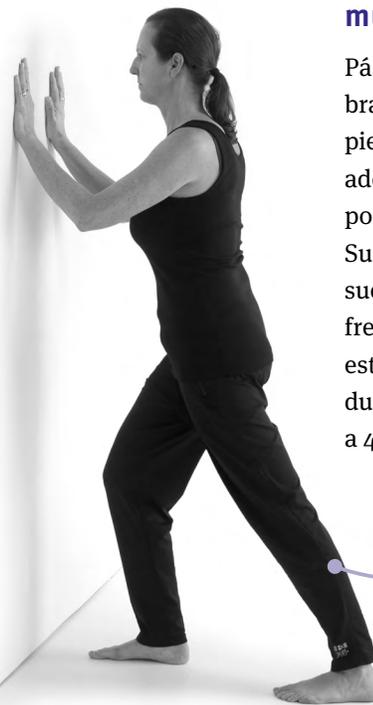
## Estiramiento

Para ayudar a prevenir una lesión en la espalda y el dolor de espalda relacionado con los deportes, los siguientes ejercicios pueden ayudar a mantener fuerte su espalda. Al hacer estos ejercicios, tenga cuidado de moverse hasta que sienta un tirón leve (no hasta el punto de sentir dolor), estírese lentamente y no rebote.

*Tenga en cuenta que no todos pueden hacer todos los ejercicios. Use discreción y consulte con su médico antes de iniciar este o cualquier programa de ejercicios.*

## Estiramiento de los músculos gastrocnemios

Párese frente a una pared con los brazos estirados al frente. Mueva un pie hacia la pared e inclíñese hacia adelante, manteniendo la pierna posterior estirada como se muestra. Sus talones deben estar pegados al suelo y los pies derechos hacia el frente. Inclíñese hasta que sienta un estirón en la pantorrilla y sostenga durante 30 a 40 segundos. Repítalo 3 a 4 veces y luego cambie de pierna.



Sienta el estirón aquí

## Estiramiento del tendón de la corva mientras está sentado

Párese frente a una pared con los brazos estirados al frente. Mueva un pie hacia la pared e inclíñese hacia adelante, manteniendo la pierna posterior estirada como se muestra. Sus talones deben estar pegados al suelo y los pies derechos hacia el frente. Inclíñese hasta que sienta un estirón en la pantorrilla y sostenga durante 30 a 40 segundos. Repítalo 3 a 4 veces y luego cambie de pierna.

Siéntese sobre una superficie firme con una pierna frente a usted. Lentamente inclíñese hacia el frente, deslizando las manos hacia abajo de su pierna, sobre la rodilla y por encima de la espinilla hasta que sienta un tirón en la parte trasera del muslo. Sostenga de 30 a 40 segundos. Repítalo de 3 a 4 veces con cada pierna.

*¡Tenga cuidado! No trate de flexionar su espalda baja. Inclíñese hacia el frente con el pecho.*



Sienta el estirón aquí



### Alineamiento de la posture

Haciendo uso de una pared como referencia, párese derecho, mantenga su cabeza recta hacia arriba con la barbilla hacia adentro. No incline la cabeza en ninguna dirección. Estire la columna de manera que la parte de arriba de su cabeza se mueva hacia el techo. Meta el estómago y asegúrese de no inclinar la pelvis hacia adelante. Imagine que jala su ombligo hacia la parte de atrás de su columna.

Sostenga durante 10 segundos y repítalo 3 v

### Estiramiento de cuádriceps

Haciendo uso de una pared como referencia, párese derecho, mantenga su cabeza recta hacia arriba con la barbilla hacia adentro. No incline la cabeza en ninguna dirección. Estire la columna de manera que la parte de arriba de su cabeza se mueva hacia el techo. Meta el estómago y asegúrese de no inclinar la pelvis hacia adelante. Imagine que jala su ombligo hacia la parte de atrás de su columna.



Sienta el estirón aquí

### Remo mientras está sentado

Usando su Theraband, sujétela a un objeto seguro como el agarrador de una puerta y agarre el hule con ambas manos. Siéntese en una silla sin apoyo en su espalda, manteniendo la alineación de la postura.

Mantenga los codos flexionados y pegados a sus lados. Comprima los omóplatos tratando de juntarlos, al jalar los brazos hacia el pecho. Regrese lentamente al punto de inicio y repita.

Realice 1 a 2 sets de 10 repeticiones cada dos días. Descanse un minuto entre sets.



### Estiramiento de flexión lateral

Inclínese contra una pared con los brazos a los lados. Mantenga su cabeza, hombros y espalda contra la pared, flexionando lentamente la espalda alta hacia la derecha sin levantar el pie del suelo.

Sosténgalo durante 10 segundos. Regrese a la posición de pie.

Flexiónese hacia la izquierda. Sosténgalo durante 10 segundos.

Repítalo de 3 a 4 veces, alternando de derecha a izquierda.



Sienta el estirón aquí

Sostenga durante 10 segundos y repítalo 3 veces.

Coloque una mano sobre algún objeto estable para lograr equilibrio/apoyo. Flexione una pierna, llevando su pie hacia arriba hacia una silla detrás de usted. Aplane su espalda baja, inclinando la pelvis hacia atrás.

Sostenga de 30 a 40 segundos. Repítalo de 3 a 4 veces con cada pierna.

# Cómo practicar las actividades que le gustan

La mejor manera de prevenir el dolor de espalda es mantener saludable el resto de su cuerpo. El ejercicio es la clave. Nadar, caminar y hacer bicicleta son cosas que valen la pena particularmente para aquellos que han tenido dolor de espalda en el pasado. Una buena dieta también le ayudará a prevenir la obesidad.

## Golf

El balanceo del golf es uno de los movimientos más difíciles en todos los deportes. Este balanceo coloca fuerzas biomecánicas siete veces más que su peso corporal sobre la espina lumbar. No es de sorprenderse que casi el 80 por ciento de todos los golfistas experimentan algún tipo de lesión de la columna durante su vida. A menudo se desarrollan problemas debido a flexionamientos repetidos o mala flexibilidad en la espalda, piernas y brazos. Una técnica de oscilación incorrecta en el golf es otra causa común para padecer una lesión o dolor de espalda. Las lesiones y dolor en estas áreas podrían evitarse con una mejor flexibilidad y condicionamiento de la fuerza.

## Tenis

El tenis puede ser un ejercicio que provoca presión a su espalda baja y alta. Los oscilamientos amplios de los deportes con raqueta, aunados al constante golpe de sus pies sobre una superficie dura, garantizan una espalda adolorida a menos que haya calentado debidamente y que se haya acondicionado correctamente. Los problemas de espalda a menudo se desarrollan debido a la tirantez en el cuello, hombros, espalda y piernas.



# 10 CONSEJOS ÚTILES PARA TENER UNA ESPALDA SALUDABLE

**Ejercicios.** Algo tan simple como una caminata a diario puede hacer una gran diferencia. El ejercicio ayuda a mantener fuertes y flexibles los músculos abdominales que sostienen su espalda.

**Levantar.** Haga el trabajo con las piernas, no con la espalda. Flexiónese en las rodillas, no en la cintura, y levante manteniéndose derecho con el peso tan cerca de su cuerpo como sea posible.

**Al estar de pie.** Mantener un pie delante del otro, con las rodillas ligeramente flexionadas, elimina la presión sobre la espalda.

Al estar sentado. Sentarse con las rodillas ligeramente más arriba que las caderas proporciona un buen soporte para la espalda baja.

**Al acarrear.** Dos objetos pequeños (uno en cada mano) puede ser más fácil de manejar que uno grande. Si debe acarrear un objeto grande, manténgalo cerca del cuerpo.

**Al dormir.** Duerma sobre su espalda o de costado, no boca abajo. Las posturas incorrectas al dormir pueden agravar el dolor de cuello y espalda. Si duerme sobre su espalda, alivie algo de presión al colocar un par de almohadas debajo de sus rodillas. Cuando se acuesta sobre el lado, coloque una almohada entre las rodillas.

**Cómo controlar su peso.** Una cintura grande y falta de ejercicio pueden debilitar sus músculos, provocando rigidez y dolor en la parte baja de la espalda. Manténgase entre un límite de 10 libras de su peso ideal para tener una espalda más saludable.

**Fumar.** Deje de fumar. Fumar restringe el flujo de sangre hacia los discos que amortiguan las vértebras, acelerando el desgaste.

**Sostener algo entre el cuello y el hombro.** Evite sostener el teléfono entre el cuello y el hombro.

**Sobrecargar.** No sobrecargue su mochila o bolso. Recuerde cargarlo sobre ambos hombros para equilibrar la carga (si es posible).

# Cómo entender su espalda

Causas más comunes del dolor de espalda:

- Alineación anormal de la columna vertebral
- Artritis
- Discos protuberantes
- Espasmos y tensiones musculares
- Nervios presionados
- Mala postura
- Ciática
- Músculos apretados



**Disco intervertebral**

**Vértebras**

Al igual que todas las partes del cuerpo humano, la espalda es compleja. Su "espinas dorsal" no es un hueso en absoluto, sino una columna de 24 huesos individuales llamados vértebras.

Estas vértebras están separadas por discos intervertebrales, que actúan como absorbentes de golpes. Cada disco tiene un núcleo suave rodeado por una cápsula de tejido fibroso.

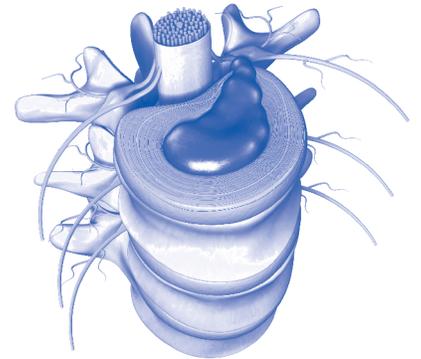
Las raíces de los nervios recorren la columna vertebral, pasando entre las cavidades vertebrales. Estos nervios

Salem Health Spine Center ayuda a los pacientes a recibir rápidamente el cuidado adecuado para su columna. Una vez que su médico de atención primaria le remita, Salem Health Spine Center hará que un especialista en columna evalúe su historial médico completo y sus placas tan pronto como sea posible. Nuestro navegador de enfermería coordinará entonces su atención para que su tratamiento inicie rápidamente y le proporcionará actualizaciones a su médico de atención primaria.

espinales transmiten las órdenes responsables del movimiento de los músculos, y transmiten de vuelta las señales de sensación.

Un grupo de ligamentos fuertes mantiene unidas las vértebras.

Los músculos que van a lo largo de los lados de la columna vertebral proporcionan soporte adicional.



La postura es un componente clave para tener una columna saludable.

Las curvas naturales de la columna mantienen su cuerpo equilibrado y proporcionan soporte. También distribuyen la fuerza sobre su espalda de manera que ningún músculo de la estructura, ligamento o disco esté tensionado.

**Buena postura**



Para obtener más información, llame a Salem Health Spine Center: **503-814-2225** o comuníquese con su médico de atención primaria.

También puede visitar nuestro sitio web: **[salemhealth.org/spine](http://salemhealth.org/spine)**

 **Salem Health<sup>®</sup>**  
Hospitals & Clinics