



# DOLOR DE ESPALDA

## Consejos para pacientes

## Información a pacientes

El **dolor de espalda** puede aparecer en personas de todas las edades. A veces se manifiesta de manera repentina por diversas razones, como un golpe, un movimiento brusco o al levantar objetos pesados; otras veces es un dolor sordo y constante que puede no tener una causa identificable. En la mayoría de los casos, el motivo es un problema transitorio en alguna de las estructuras de la espalda.

La mejor prevención para evitar el dolor de espalda es fortalecerla con un estilo de vida activo y saludable.

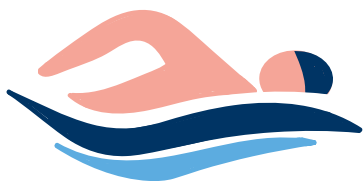


### ¿Por qué aparece el dolor de espalda?

Si el dolor de espalda no se asocia a una causa concreta, las razones más habituales son **el sedentarismo, la mala higiene postural y el sobrepeso**. Además, la edad, la mala forma física y algunos trabajos pueden favorecer su aparición.

En unos pocos casos, el dolor de espalda es un síntoma de una enfermedad, como la artritis o la osteoporosis. Sin embargo, es probable que en esos casos aparezcan otros signos y síntomas que faciliten el diagnóstico.

### ¿Cómo se puede prevenir el dolor de espalda?



La mejor prevención para el dolor de espalda es **fortalecerla con un estilo de vida activo y saludable**. La natación, la marcha, la bicicleta o ejercicios específicos de gimnasia para trabajar esta musculatura son los más indicados. En general, corregir la postura de la espalda

ya y bajar de peso, en caso de sobrepeso, son también medidas muy adecuadas.

En trabajos sedentarios, es muy recomendable realizar a menudo estiramientos y movimientos de extensión y relajación.



El American College of Rheumatology proporciona más **información sobre el dolor de espalda**, que puedes consultar a través del móvil mediante este código QR.

## ¿Cómo se trata el dolor de espalda?

No se recomienda el reposo en cama.



Se puede suspender la actividad física los primeros días, si el dolor es muy intenso, para favorecer que desaparezca la inflamación. También puede aplicarse **hielo las primeras horas y, más tarde, usar calor** en la zona.

Para dormir, se puede usar una almohada o una toalla debajo de las rodillas o entre las piernas, para aliviar la presión.

En cuanto sea posible, se debe ir retomando paulatinamente la actividad física habitual.

Algunos de los síntomas para acudir al médico son debilidad, entumecimiento u hormigueos en una o ambas piernas; fiebre; pérdida de peso sin una causa que lo explique; o incontinencia. Igualmente, si el **dolor no remite al cabo de 4 semanas** a pesar del tratamiento, es una buena idea volver a la consulta.

## Referencias

**Arthritis Foundation en español** [Internet]. Atlanta (Georgia, Estados Unidos): Arthritis Foundation; c2016. Dolor de espalda; [citado 11 ene 2021]; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/dolor-de-espalda/>

**American College of Rheumatology** [Internet]. Atlanta (Georgia, Estados Unidos): American College of Rheumatology; c2019. Dolor de espalda; [revisado mar 2018; citado 11 ene 2021]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Living-Well-with-Rheumatic-Disease/Dolor-de-Espalda>

**Chou R.** Patient education: Low back pain in adults (Beyond the Basics). [actualizado 27 sep 2019; citado 11 ene 2021]. En: UpToDate [Internet]. Waltham (Massachusetts, EE. UU.): UpToDate, Inc. c2021. Aprox. 10 pantallas. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/low-back-pain-in-adults-beyond-the-basics>

**NHS: National Health Service** [Internet]. Londres (Reino Unido): NHS; [actualizado ene 2021]. Back pain; [actualizado 14 ene 2020; citado 11 ene 2021]; [aprox. 13 pantallas]. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/>