

Cómo Controlar el Dolor de la Espalda Baja

¿Qué es el Dolor de Espalda Baja?

Cualquier dolor o molestia que pueda sentir en el área baja de la espalda o la columna vertebral.

¿Qué Puede Causar Dolor de Espalda Baja?

- Levantar algo pesado o tensar los músculos de la espalda demasiado fuerte.
- Desgaste de las articulaciones, discos y ligamentos que mantienen la columna vertebral en su lugar.
- Discos que se han debilitado, que puede causar discos herniados que pueden inflamarse y presionar los nervios.
- La osteoporosis (una condición que causa que los huesos se hagan débiles y quebradizos) puede causar fracturas por compresión. Es cuando los huesos en la columna vertebral se presionan y se rompen.

¿Cuándo Tengo que Ver al Médico?

La mayoría de los dolores de espalda se curan por sí solos en 3 meses. Consulte a un médico si:

- El dolor no se quita después de 3 meses y/o el dolor se vuelve más intenso.
- El dolor causa debilidad, entumecimiento, hormigueo, o hinchazón en una o ambas piernas.

Durante este tiempo, intente no quedarse en cama porque eso puede empeorar el dolor de espalda. En lugar de eso, intente caminar u otros movimientos lentos.

¿Qué Tipos de Tratamientos Hay Disponibles?

El tipo de tratamiento que reciba de su médico dependerá del tipo de dolor que tenga. Es probable que su médico intente tratar su dolor con terapia física, masajes, terapia de relajación o acupuntura. En algunos casos, su médico puede recetarle medicamentos.

¿Qué Puedo Hacer para Manejar el Dolor de Espalda Baja?

Hable con su médico acerca de tratar actividades como las que se enumeran a continuación para ayudar a controlar el dolor antes de tomar medicamento. Estas actividades pueden ayudar a algunas personas a controlar mejor su dolor que tomar medicamento.

- ¡Manténgase activo! Ejercicio y estiramientos pueden ser de mucha ayuda.
- Obtenga masajes.
- Pruebe terapia física.
- Intente acupuntura.
- Aplique frío o calor donde sienta dolor (pregunte a su médico cual es mejor para usted).
- Manténgase ocupado haciendo actividades que le gustan. Puede ayudarle a distraerse del dolor.
- Recuerde, intente no quedarse en cama por mucho tiempo. En realidad esto puede empeorar su dolor de espalda.



Cómo Controlar el Dolor de la Espalda Baja

Aprenda Sobre la Medicina Para el Dolor.

Hay muchos tipos de medicamentos para el dolor. Asegúrese de hablar con su médico acerca de cuáles de estos medicamentos están bien para usted y de si hay la posibilidad de algunos efectos secundarios. Si necesita medicina, debe hacer lo siguiente:

Primero, pruebe un medicamento para el dolor sin receta, como el ibuprofeno (Advil) o naproxeno (Aleve). Estos medicamentos pueden ayudar a reducir la hinchazón y la inflamación.

Segundo, si esos medicamentos no funcionan o no son una opción para usted; Su médico podría recetarle algo más fuerte como duloxetine (Cymbalta). Necesitará una receta de su médico.

Tercero, un medicamento que se podría utilizar, pero sólo como última opción es un opioide como el OxyContin, Percocet o Vicodin. Los opioides son medicamentos fuertes que funcionan bien para ayudar con el dolor, pero solo por un corto período de tiempo. Es importante recordar que los opioides tienen serios riesgos y que tomarlos puede ser peligroso. Los pacientes que toman opioides durante largo tiempo pueden:

- Hacerse adictos.
- Acostumbrarse a tomar el medicamento y puede que no funcione como debería.
- Tomar más medicina de la necesaria por accidente, lo que puede causar la muerte.
- Tener efectos secundarios como estreñimiento, somnolencia, náuseas, vómitos, depresión, y llevar a otras complicaciones graves.



La medicina puede ser cara. Pregunte a su médico si hay una versión genérica disponible. Funcionan igual y cuestan mucho menos.

Lo que Puede Hacer Para Reducir el Riesgo del Uso Excesivo de Opioides

- Hable con su médico acerca de otras cosas que puede hacer para tratar el dolor aparte de tomar un medicamento opioide.
- No tome un opioide hasta que haya tratado de tomar otros tipos de medicamentos que son más seguros, como un antiinflamatorio no esteroide, como el ibuprofeno (Advil, Motrin, y genérico) o naproxeno (Aleve y genérico).
- Si usted toma opioides, hable con su médico para aprender y entender cómo usar el medicamento, cómo almacenarlo y qué hacer con el medicamento opioide después de que no lo necesite o si la fecha de caducidad ha expirado.
- Pregúntele a su médico qué debe hacer si accidentalmente toma demasiada medicina.

Nota: Debe guardar bajo llave su medicamento por seguridad. Si se toma demasiada medicina o si accidentalmente lo toma un niño o mascota, puede causar daños graves, incluyendo la muerte. Hable con su médico sobre los peligros de tomar un opioide.