

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Dolor lumbar agudo

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con dolor en la parte baja de la espalda. El médico lo examinó y hoy no encontró señales de una causa grave. Esta hoja explica cómo cuidar su espalda en casa.

¿Qué es?

La mayoría de los dolores de espalda repentinos vienen de un músculo, ligamento o articulación de la espalda que se ha forzado. Puede doler mucho, pero rara vez es grave. Por lo general no hacen falta pruebas de imagen. La mayoría de las personas se sienten mucho mejor en pocas semanas. Mantenerse activo con suavidad le ayuda a recuperarse más rápido que quedarse en cama.

Cómo cuidarse en casa

- Siga moviéndose con suavidad. Camine un poco varias veces al día y haga más poco a poco, según lo permita el dolor.
- Evite el reposo en cama. Estar acostado mucho tiempo puede aumentar la rigidez y el dolor.
- Pruebe una compresa tibia o una ducha tibia sobre la espalda durante 15 a 20 minutos para relajar los músculos.
- Evite levantar cosas pesadas y girar el tronco durante unos días. Doble las rodillas, no la espalda, cuando levante objetos.
- Cambie de posición a menudo. No se quede sentado ni de pie en el mismo sitio demasiado tiempo.
- Vuelva al trabajo y a sus actividades normales en cuanto pueda, aunque todavía tenga algo de dolor.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, a menos que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, a menos que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o si está embarazada.
- Si le dieron un analgésico más fuerte, úselo solo unos pocos días. Puede darle sueño y estreñimiento.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el dolor no mejora después de 1 a 2 semanas.
- Su médico puede recomendarle fisioterapia o ejercicios para fortalecer la espalda.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Debilidad o adormecimiento en una o ambas piernas**
- **Pérdida del control de la orina o de las heces**
- **Dolor de espalda con fiebre o escalofríos**
- **Dolor intenso después de una caída o un accidente**
- **Adormecimiento nuevo alrededor de las nalgas, los genitales o la parte interna de los muslos**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.