

Dolor de espalda

El cuidado personal de problemas en la columna y los discos



El movimiento mantiene su espalda viva

Para mantenerse saludable, su espalda debe mantenerse en movimiento. Los tipos adecuados de movimientos son buenos para la espalda y ayudan a mantenerla sin dolor. Pero moverse de manera incorrecta puede generar problemas de espalda. La buena noticia es que muchas personas con problemas de espalda pueden encontrar alivio a través del cuidado personal. Siga leyendo para aprender los elementos básicos de la espalda que necesita mover de forma segura cada día.



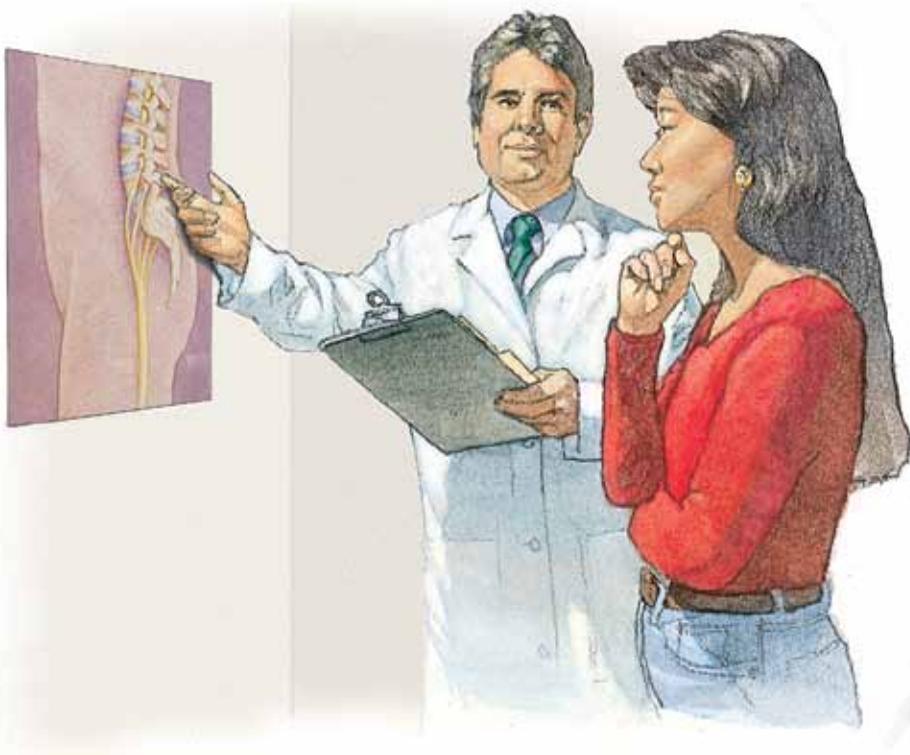
Cuando el dolor de espalda ataca

A veces se presenta como el dolor agudo de una lesión repentina. En otras ocasiones, el dolor de espalda es una punzada al paso o algo constante. Pero, en cualquier caso, el dolor de espalda puede limitar su vida. El dolor de espalda puede tener lugar si sigue moviéndose de la manera incorrecta. O bien, se puede desarrollar si se mueve muy poco. No importa cuál sea su causa, puede ayudar a reducir y prevenir el dolor de espalda con el cuidado personal.



Un enfoque en equipo para el tratamiento

Después de diagnosticar su problema de espalda, su médico le recetará un plan de tratamiento que sea adecuado para usted. Dependiendo de su problema, su médico puede querer que trabaje con un fisioterapeuta. Al ser un experto en el movimiento y el ejercicio seguro, un fisioterapeuta puede enseñarle técnicas fáciles para el cuidado personal. Mediante el uso de estas técnicas según las instrucciones, puede mejorar sus síntomas. Incluso en los casos cuando es necesaria la cirugía, el cuidado personal es fundamental para la recuperación.

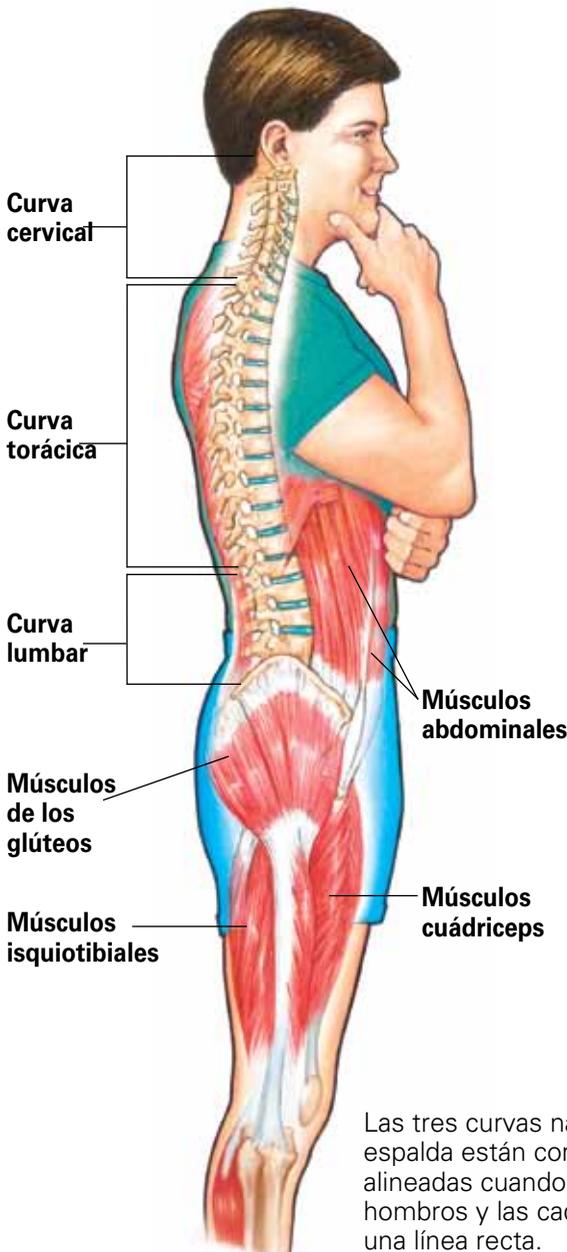


El cuidado personal puede ayudar

En muchos casos, el cuidado personal es todo lo que se necesita para tratar su problema de espalda. Es posible que desee comenzar por informarse más acerca de la columna vertebral. Si lo hace, puede ayudarle a ver cómo el movimiento adecuado puede proteger su espalda. Entonces, mediante el uso de una buena mecánica corporal y hacer ciertos ejercicios de manera diaria, será capaz de moverse con mayor seguridad.

Qué es una columna vertebral saludable

Una columna vertebral saludable soporta el cuerpo mientras le permite moverse con libertad. Esto lo hace con la ayuda de tres curvas naturales. Los músculos fuertes y flexibles también ayudan. Ellos soportan la columna vertebral, manteniendo sus curvas correctamente alineadas. Los discos que amortiguan los huesos de la columna vertebral también juegan un papel en la salud de la espalda. Cuando todas estas partes de la columna vertebral son saludables, la curva lumbar (espalda baja) puede soportar la mayor parte del peso del cuerpo sin dolor.



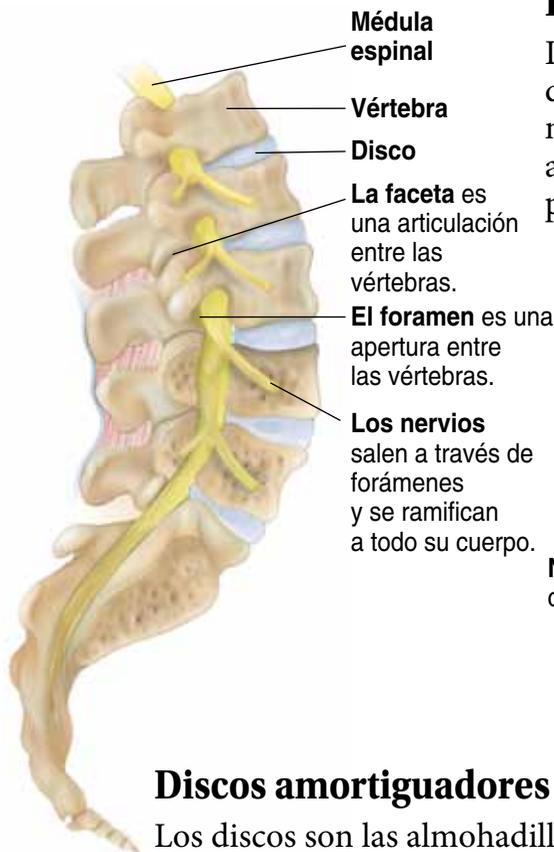
Tres curvas naturales

La columna está compuesta de huesos (**vértebras**) y almohadillas de tejido blando (**discos**). Estas piezas están dispuestas en tres curvas. Cuando están bien alineadas, las curvas mantienen su cuerpo en equilibrio. También soportan su cuerpo cuando usted se mueve. Mediante la distribución de su peso a lo largo de su columna vertebral, las curvas hacen que las lesiones de espalda sean menos probables.

Músculos fuertes y flexibles

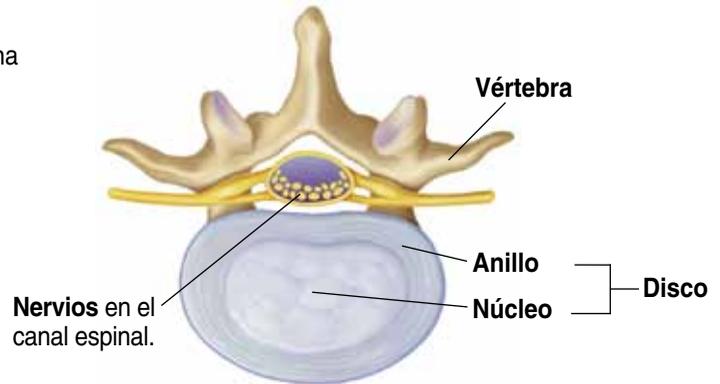
Los músculos fuertes y flexibles de la espalda ayudan a soportar las tres curvas de la columna vertebral. Lo hacen manteniendo las vértebras y los discos en la alineación apropiada. Si los músculos abdominales, de la cadera y de las piernas también son fuertes y flexibles, pueden reducir la tensión sobre la espalda.

Las tres curvas naturales de la espalda están correctamente alineadas cuando las orejas, los hombros y las caderas están en una línea recta.



La curva lumbar

La curva lumbar es la parte que más trabaja de la columna vertebral. Lleva más peso y se mueve más. La alineación de esta curva ayuda a prevenir el daño a las vértebras, discos y otras partes de la columna vertebral.



VISTA SUPERIOR

Discos amortiguadores

Los discos son las almohadillas blandas de tejido entre las vértebras. Los discos absorben el impacto causado por el movimiento. Cada disco tiene un centro esponjoso (**núcleo**) y un anillo exterior más duro (**anillo**). El movimiento dentro del núcleo permite que las vértebras se balanceen hacia adelante y hacia atrás sobre los discos. Esto proporciona la flexibilidad necesaria para doblarse y moverse. El tamaño, la forma y la flexibilidad de los discos cambian a lo largo del día.

Sus discos cambian

Mientras duerme, el núcleo se llena de líquido. Esto aumenta la presión en el disco.



El líquido permanece en el disco

Durante el día, el movimiento empuja el líquido hacia adentro y hacia afuera del núcleo. Esto mantiene el disco sano.



El líquido se mueve hacia dentro y fuera del disco

Cómo se convierte una columna vertebral en poco saludable

Una columna vertebral poco saludable a menudo comienza con malos hábitos. Patrones de poco movimiento y los problemas de postura son causas comunes del dolor de espalda. Pueden dañar la columna vertebral o impactar en su alineación. Con el tiempo, los malos hábitos pueden incluso causar que discos se desgasten de manera temprana.

La mala postura es contraproducente

Tarde o temprano, la mala postura puede causar dolor. Demasiado encorvarse ejerce presión sobre el anillo. Una curva lumbar excesiva puede sobrecargar e inflamar las facetas. Como resultado, los músculos de la espalda puede tensarse o generar un espasmo para servir de "férula" y proteger la columna vertebral. Esto se suma al dolor que siente.



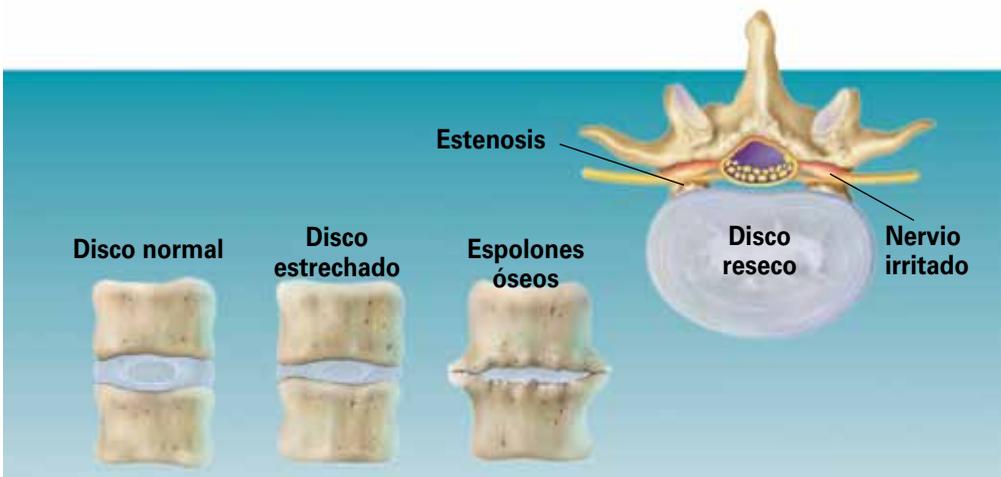
Encorvarse (**flexión**) ejerce presión sobre el anillo.



Una curva lumbar excesiva (**extensión**) daña las facetas.

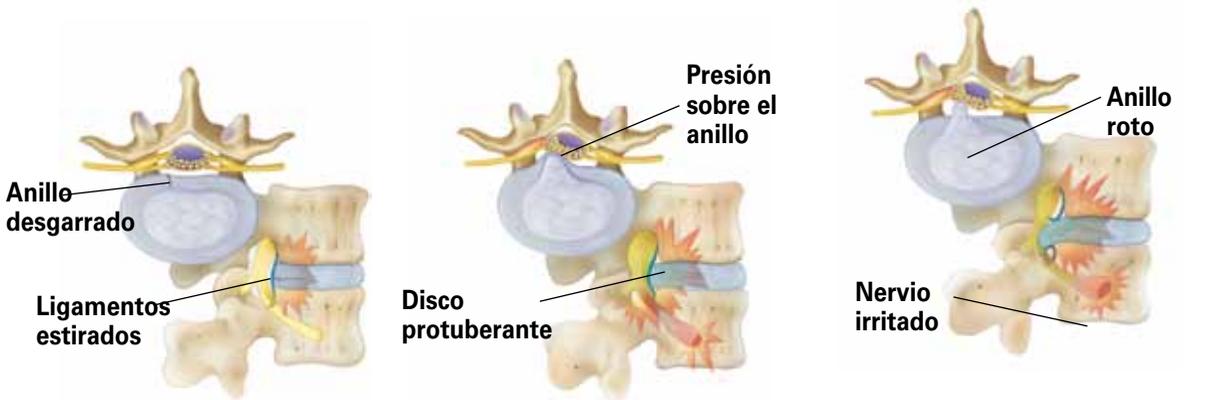
Cómo se desgastan los discos

Con el tiempo, el envejecimiento normal a menudo causa que los discos se desgasten (**se degeneren**). Pero la falta de movimiento y los problemas de postura pueden acelerar el proceso. A medida que los discos se secan y estrechan, las vértebras se acercan entre sí y se irritan. Se pueden formar excrescencias o espolones óseos. Esto puede reducir el foramen (un proceso llamado **estenosis**) e irritar los nervios cercanos.



Problemas comunes en la columna y los discos

Los problemas de espalda más comunes tienen lugar cuando los discos se desgarran, protuyen o rompen. En tales casos, un disco lesionado ya no puede amortiguar las vértebras y absorber los golpes. Como resultado de ello, el resto de la columna vertebral también se puede debilitar. Esto puede conducir a dolor, rigidez y otros síntomas.



Anillo desgarrado Un movimiento repentino puede causar un pequeño desgarro en un anillo. Los ligamentos cercanos se pueden estirar.

Disco protuberante A medida que un disco se desgasta, el núcleo empieza a abultarse en el anillo.

Disco roto. A medida que un disco se rupturas, su núcleo puede exprimir e irritar un nervio.



Artritis Cuando los discos se desgastan con el tiempo, se forman los espolones óseos. Estos crecimientos pueden irritar los nervios e inflamar las facetas.

Inestabilidad. Cuando un disco se estira, las vértebras se deslizan hacia adelante y hacia atrás. Esto puede ejercer presión sobre el anillo.

La espondilolistesis. Se puede desarrollar una grieta (fractura por estrés) en una vértebra. Esto puede poner presión en el anillo, estirar el disco e irritar los nervios.

El diagnóstico de su problema de espalda

Una evaluación médica es necesaria para encontrar la causa de su problema de espalda. Esto puede incluir una historia clínica, un examen y pruebas de diagnóstico. Después del diagnóstico, un enfoque de equipo para el tratamiento a menudo funciona mejor. Cada miembro del equipo — el médico, el fisioterapeuta y usted — desempeña un papel en la mejora de la salud de su espalda.

Sus antecedentes de salud

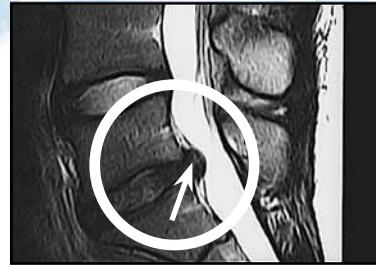
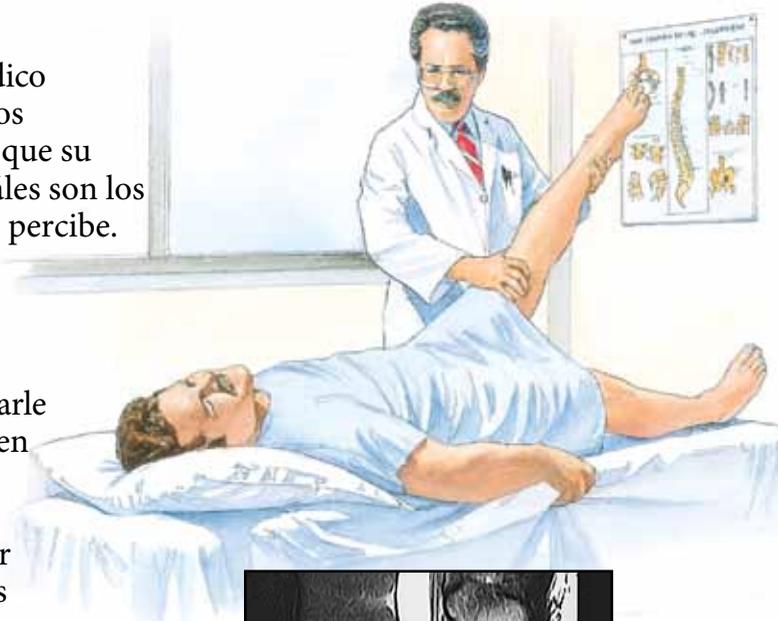
Su historial de salud ayuda al médico evaluar su dolor de espalda y otros problemas médicos. Es probable que su médico le pregunte acerca de cuáles son los síntomas que siente y cuándo los percibe.

Un examen

Para encontrar la causa de su problema, su médico puede revisar la columna vertebral y la postura en diferentes posiciones. Se puede analizar su flexibilidad y fuerza muscular. Se le pueden comprobar los reflejos y la sensibilidad en sus piernas.

Pruebas de diagnóstico

Para localizar la fuente de su dolor, se le puede realizar uno o más exámenes. Las pruebas con imágenes, como radiografías, tomografías y resonancias magnéticas y también ayudan al médico a planificar su tratamiento.



Resonancia magnética de la columna lumbar con disco protuberante.

Cuándo debe llamar al médico

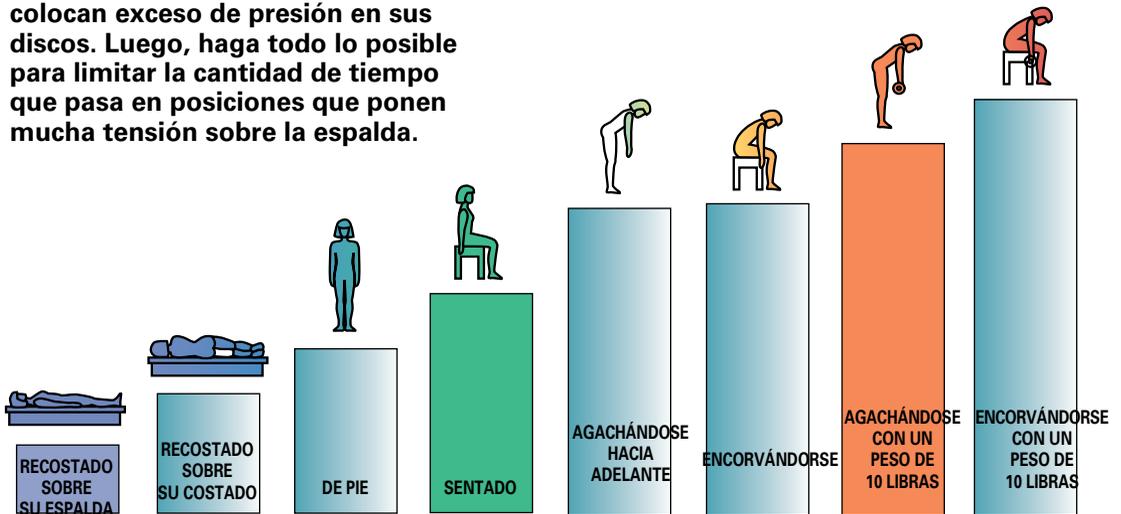
Llame a su médico de inmediato si tiene dolor de espalda y nota alguno de los siguientes síntomas:

- Problemas para controlar la vejiga o los intestinos
- Adormecimiento cerca del área genital o rectal
- Extrema debilidad en las piernas, entumecimiento o dolor en las piernas constante
- Fiebre o escalofríos

Postura correcta: La clave para el movimiento seguro

La columna vertebral sostiene su peso a lo largo del día. Esto es cierto ya sea que está durmiendo, de pie o agachado. Ciertas posiciones ponen más tensión en su espina dorsal que otras. Sin embargo, al mantener una postura correcta en todas las posiciones, puede reducir la presión sobre la columna vertebral. Esto ayuda a prevenir el dolor de espalda y lesiones.

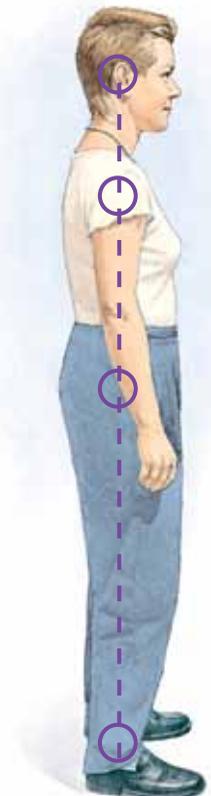
Infórmese sobre las posiciones que colocan exceso de presión en sus discos. Luego, haga todo lo posible para limitar la cantidad de tiempo que pasa en posiciones que ponen mucha tensión sobre la espalda.



Compruebe su postura de pie

Para mejorar su postura de pie, siga estos pasos:

- Respire profundamente.
- Relaje los hombros, las caderas y las rodillas.
- Piense en las orejas, los hombros, las caderas y los tobillos como una serie de puntos. Ahora, ajuste su cuerpo para conectar los puntos en una línea recta.
- Contraiga sus nalgas tan sólo un poco si es necesario.



Infórmese sobre la mecánica corporal segura

Si duerme, se siente y se mueve de la manera correcta, su peso se equilibra a lo largo de su columna vertebral. Como resultado, el riesgo de lesión en la espalda se reduce. Es posible que desee aprender sobre la mecánica del cuerpo segura un paso a la vez. Piense qué movimientos causan sus síntomas. A continuación, infórmese sobre los conceptos básicos correctos de la espalda para esos movimientos primero.

Cómo acostarse

- Cuando se acueste de lado, doble sus rodillas y coloque una almohada entre ellas.
- Si se acuesta boca arriba, coloque una almohada debajo de las rodillas.
- Si se acuesta boca abajo, coloque una almohada debajo de sus músculos abdominales.



Cómo permanecer de pie

- Doble las rodillas ligeramente para sacar la tensión de la zona lumbar.
- Use zapatos que sirvan de soporte para sus pies. Esto ayuda a mantener la columna alineada.
- Si tiene que estar de pie durante mucho tiempo, levante un pie ligeramente. Colóquelo sobre un estante bajo o taburete. Cambie de pie a menudo.



Cómo sentarse

- Siéntese en sillas que le sostengan la espalda. Mantenga las orejas en línea con las caderas. Si es necesario, ofrezca apoyo a su curva lumbar con una toalla enrollada o un rollo lumbar.
- Las rodillas deben estar al nivel de las caderas. Sus pies deben estar planos sobre el suelo o en un reposapiés.



Cómo agacharse y levantar peso

- Doble las rodillas y las caderas en lugar de su cintura. Haga todo lo posible para mantener sus caderas en línea con los hombros.
- Mantenga los objetos cerca del cuerpo para limitar la tensión en su espalda.
- Levante su cuerpo y la carga al mismo tiempo. Deje que los músculos de las piernas hagan la mayor parte del levantamiento del peso.



Cómo girar

- Piense en su parte superior del cuerpo como una sola unidad recta, desde los hombros a los glúteos.
- Gire con los pies, no con la espalda o las rodillas. Apunte los pies en la dirección que desea ir. A continuación, rodee y dé vuelta. Mantenga las tres curvas de su columna.



Como alcanzar las cosas que están alejadas

- Guarde los artículos comunes en un nivel entre el hombro y la cadera.
- Acérquese al objeto. Utilice un taburete o herramienta especial para alcanzarlo, si es necesario.
- Contraiga los músculos abdominales para darle soporte a la espalda. Use los músculos de sus brazos y piernas (no la espalda) para levantar el elemento.

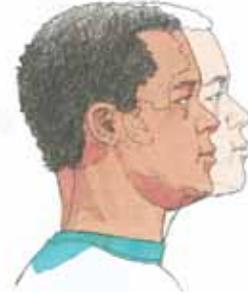


Haga ejercicio para tener una espalda más saludable

Su proveedor de atención médica puede crear un programa de ejercicios para satisfacer sus necesidades. Haga sus ejercicios todos los días o tan a menudo como le indiquen. Trate de repetir cada ejercicio con la frecuencia que le digan. Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause dolor. Luego, informe a su médico o fisioterapeuta.

Deslizamiento del cuello

- Siéntese o párese con la espalda recta. Mantenga su barbilla nivelada.
- Deslice su cabeza hacia atrás. (Debería sentir como si tuviera doble barbilla).



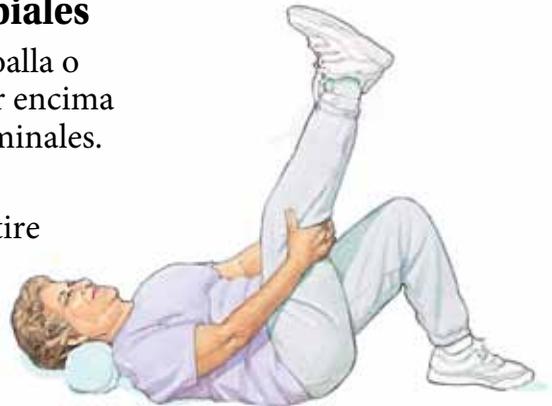
Inclinación de la pelvis

- Acuéstese y doble ambas rodillas.
- Contraiga los músculos abdominales y glúteos. Inclina las caderas ligeramente el techo hasta que la curva lumbar se aplane contra el suelo.



Elongación de los músculos isquiotibiales

- Acuéstese sobre su espalda. Coloque una toalla o sus manos alrededor de su muslo, justo por encima de la rodilla. Contraiga los músculos abdominales.
- Lleve la pierna hacia el pecho hasta que sienta un estiramiento. Suavemente estire la pierna lo más que pueda.



Abdominales parciales

- Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Doble sus brazos sobre el pecho.
- Use los músculos abdominales para elevar su cuerpo. Mantenga las orejas y los hombros alineados.
- Deténgase cuando los omóplatos se separen del piso. Relájese y vuelva a la posición inicial.



Elongación de cadera

- Arrodillarse con un pie frente a usted. Contraiga los músculos abdominales.
- Lentamente, desplace el peso hacia delante sobre el pie delantero. Debe sentir un estiramiento suave en la cadera posterior.



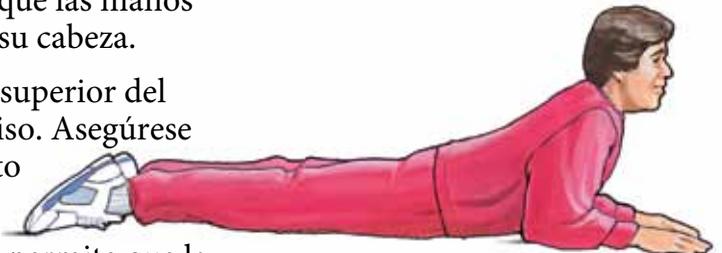
Deslizamiento por la pared

- Párese con la espalda contra la pared. Coloque los pies a unas 12 pulgadas delante suyo, la distancia del ancho de los hombros. Contraiga los glúteos hasta que se sienta cómodo.
- Deslícese por la pared en una media sentadilla. Asegúrese de mantener la espalda contra la pared. Las rodillas no deben ir más allá de los dedos del pie.



Flexiones

- Acuéstese sobre su estómago. Coloque las manos sobre el suelo cerca de los lados de su cabeza.
- Estire los brazos y empuje su parte superior del cuerpo hasta que se despegue del piso. Asegúrese de mantener sus caderas en contacto con el piso.
- Lentamente doble los codos, lo que permite que la parte superior del cuerpo se relaje hasta volver a la posición original sobre el suelo.



Importante: Haga flexiones sólo si su proveedor de atención médica le diga que debe hacerlas.

Piense con la espalda durante todo el día

Cuide su espalda en todo momento. Tendrá menos problemas en la espalda si lo hace. Trate de calentar antes de ponerse en movimiento. Cambie de posición con frecuencia. También haga todo lo posible para formar hábitos saludables.

Calentamiento para arrancar el día

Haga unos cuantos estiramientos lentos y como un gato antes de comenzar su día. Este simple calentamiento puede suavizar sus discos, estirar los músculos de su espalda y ayudar a prevenir lesiones.



Cambie de posición con frecuencia

En el trabajo y en casa, cambie de posición a menudo. Esto ayuda a evitar que su cuerpo se ponga rígido. Póngase de pie o inclínese hacia atrás mientras está sentado. Si puede, levántese y muévase cada media hora.



Forme hábitos saludables

- Mantenga un peso saludable. Cuando tiene demasiado peso, la espalda está bajo exceso de tensión. Pero perder tan sólo unas pocas libras que tiene de más puede ayudar mucho.
- Trate de no comer en exceso. Aprenda acerca de las porciones. El tamaño de una porción depende de los alimentos y el grupo de alimentos. Muchos alimentos muestran detalles del tamaños de las porciones en las etiquetas.
- Trate los dolores menores con frío y calor. Aplique frío las primeras 24 a 48 horas. Utilice el calor después de eso. Siempre coloque un paño entre la piel y la fuente de frío o calor.
- Tome los medicamentos según le hayan indicado. Esto ayuda a mantener el dolor bajo control. Siempre lea las etiquetas, y llame a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta.

Camine para tener una mejor forma física en la espalda

Caminar es muy bueno para su espalda. Es tan simple como tomar un paseo al aire libre. Y si siempre usa zapatos cómodos para caminar, es mucho mejor para su espalda.

Camine todos los días

Una caminata diaria mantiene la espalda y los músculos de los muslos estirados y fuertes. Esto le da mejor soporte a su espalda. Asegúrese de caminar con las tres curvas de su columna vertebral alineadas.

Cómo comenzar

Trácese una meta de caminar 20 a 30 minutos cada día. Algunas sugerencias para comenzar se indican a continuación.

- Comience con una caminata de 5 a 10 minutos. A continuación, añada unos minutos más cada día.
- Haga tres caminatas de 10 minutos por día.
- Camine a visitar a un amigo en lugar de hablar por teléfono.
- Pasee por toda la tienda o centro comercial antes de comprar.



Use el calzado adecuado

Al caminar, use un buen par de calzado para correr o caminar. Estos zapatos absorben el impacto cuando el pie toca el piso. Esto ayuda a que los discos amortigüen la columna vertebral.

Moverse de manera inteligente, moverse bien

Su equipo de atención médica le puede enseñar lo básico del cuidado de la espalda y los buenos movimientos. Pero de ahí, la aptitud física de su espalda puede ser su responsabilidad. Aprenda a moverse con inteligencia. Luego manténgase en actividad ya sea que está levantando peso, caminando a casa desde la tienda o corriendo alrededor de la manzana, los fundamentos de los movimientos seguros le ayudarán a mantenerse en el camino.



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032