

DOLOR EN LA ESPALDA BAJA

El dolor en la espalda baja o dolor lumbar (DL) es la causa más común de discapacidad entre los adultos estadounidenses menores de 45 años y puede causar una cantidad significativa de ausencias laborales.

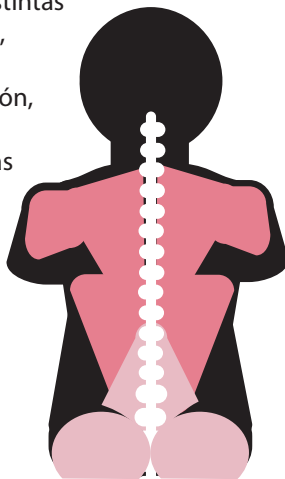


Alrededor del 80% de los adultos experimentan DL en algún momento de sus vidas.

¿QUÉ CAUSA EL DOLOR EN LA ESPALDA BAJA?

El DL puede ser causado por una lesión en distintas partes de la anatomía lumbar, como la espina, nervios, discos intervertebrales, ligamentos, tendones y músculos. Dependiendo de la lesión, el DL se puede sentir en cualquier lugar de la espalda media o baja y puede irradiar hacia las piernas.

Las torceduras y distensiones, o las lesiones traumáticas que impactan los tendones, ligamentos o músculos son las causas más comunes de DL en el trabajo.



¿CÓMO SE TRATA EL DOLOR DE ESPALDA BAJA?

La mayoría de los pacientes con DL mejora y regresa a sus actividades regulares de 4 a 6 semanas, con una recuperación hasta de 90% en un plazo de 3 meses.

Si tiene DL, su doctor podría recomendarle:

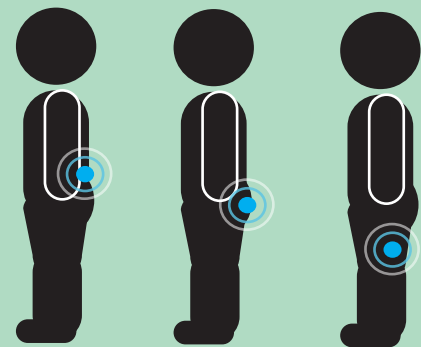
- Compresas calientes o frías
- Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para la espalda
- Terapia física
- Medicamentos
- Procedimientos terapéuticos
- Cirugía

¿CUÁNDO PUEDO REGRESAR AL TRABAJO?

Ya no se recomienda el reposo en cama para las personas con DL. A menudo, regresar a la actividad normal es beneficioso, siempre y cuando no haya "señales de advertencia".

Hable con su doctor de su ocupación y tareas laborales antes de regresar a sus actividades normales. Dependiendo de su lesión, su doctor podría recomendarle que haga ajustes en sus funciones laborales para prevenir más lesiones. Esto podría hacerlo un ergonomista certificado o un terapeuta ocupacional.

¿Cuán físico es su trabajo?



Hay muchos tipos de trabajos que pueden impactar cómo se desarrolla DL y cómo se aborda para resolverlo.

Tipos de trabajo que pueden causar DL:

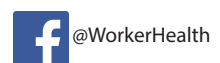
- **Trabajos sedentarios**
La mayor parte del tiempo se pasa en el escritorio, la computadora o en reuniones.
Por ej.: administradores, técnicos de laboratorio, ejecutivos
- **Trabajo manual**
Una parte significativa del trabajo implica levantar, empujar o arrastrar. Realizar tareas repetitivas frecuentes en situaciones sin controlar o en posiciones forzadas.
Por ej.: repartidor de correo, electricista, personal de salud
- **Trabajo manual pesado**
Más de dos terceras partes del día transcurren levantando, empujando, o arrastrando objetos pesados repetidamente.
Por ej.: trabajadores de la construcción, personal de mudanza, obreros



**Mount
Sinai**

*Selikoff Centers for
Occupational Health*

Para aprender más,
contáctenos al 888-702-0630
o visítenos en
www.mountsinai.org/selikoff



PREVENCIÓN DEL DOLOR EN LA ESPALDA BAJA

1. Cuando necesite **mover un objeto pesado**, consiga ayuda y asuma que las cosas son más pesadas de lo que parecen. Antes de mover un objeto, compruebe su peso arrastrándolo unas cuantas pulgadas sobre el suelo.
2. Un **programa regular de ejercicios**, de aeróbicos de bajo impacto, estiramiento y fortalecimiento pueden reducir el riesgo de una lesión. Hable con su doctor antes de comenzar cualquier actividad física.
3. Si tiene sobrepeso, pierda peso mediante una **dieta saludable** y ejercicio. El exceso de peso en el vientre añade presión en la espalda baja.
4. Asegúrese de que su espacio de trabajo tenga la **ergonomía apropiada**. Los escritorios deben tener una altura cómoda y las sillas deben proporcionar apoyo lumbar. Visite www.mountsinai.org/ergonomics para más información y una guía de configuración para su estación de trabajo.
5. **Relájese**. El estrés y otras afecciones de salud mental pueden impactar cómo se siente el dolor en el cuerpo, aumentar la tensión muscular y con frecuencia hacen que uno se apresure en llevar a cabo una tarea, lo que aumenta el riesgo.
6. **Muévase**. Levántese de la silla cada 20 a 30 minutos.

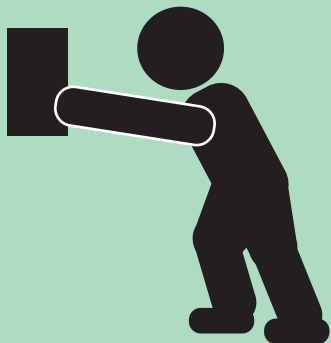
USO DE MECANISMOS CORPORALES APROPIADOS PARA PREVENIR EL DOLOR DE LA ESPALDA BAJA



- Cree un "puente" para reducir la tensión en su espalda. Cuando trate de alcanzar algo, apóyese en una superficie con un brazo y luego trate de llegar con el otro.



- En lugar de doblarse hacia el frente, doble las rodillas. Contraiga los músculos estomacales antes de levantar algo para que utilice los músculos del tronco. Acérquese a un objeto tanto como pueda antes de levantarlo.



- Cree una base sólida de apoyo. Separe las piernas o póngase en posición de estacada.



Esta información solamente pretende ser una referencia general y no es un sustituto para el asesoramiento médico profesional.



**Mount
Sinai**

*Selikoff Centers for
Occupational Health*

Para aprender más,
contáctenos al 888-702-0630
o visítenos en
www.mountsinai.org/selikoff

