

Dolor de Espalda Baja

Opciones para el Manejo del Dolor

La espalda baja es donde mayormente se manifiestan los dolores de espalda, dado a que es donde se sostiene la mayoría del peso de la parte superior del cuerpo. Según el Instituto Nacional de Desordenes Neurológicos y Derrames (NIH por sus siglas en inglés) estos dolores se vuelven más comunes entre los 30 y 50 años de edad. Las opciones para el manejo del dolor en la espalda baja va a depender si el dolor es agudo o crónico, evalúe cual sería la mejor opción para usted:

- **Compresas calientes o frías** - ayuda a aliviar el dolor y reducir la inflamación.
- **Actividad física moderada** - ejercicios de estiramiento, evitando movimientos que agraven el dolor.
- **Ejercicios de fortalecimiento** - con la ayuda de un terapeuta físico puede mantener y aumentar la fuerza de los músculos, mejorando la coordinación, postura y equilibrio muscular.
- **Fisioterapia** - terapias como las acuáticas; promueven el fortalecimiento de músculos, mejorando la movilidad y flexibilidad.
- **Medicamentos** - se usan una gran variedad de medicamentos para tratar el dolor lumbar agudo y crónico. Algunos están disponibles sin receta médica, mientras que otros la requieren.

Antes de que le realicen una radiografía, visite a un terapeuta físico para su evaluación inicial y tratamiento adecuado. Los tejidos blandos como los músculos, los ligamentos o los discos herniados o protuberantes no son visibles en las radiografías convencionales.

Humana®

PRHK643SP

Preparado por: Education and Quality Department
Fuente: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Low-Back-Pain-Fact-Sheet>

HumanaHealth
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. (Humana) cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY:711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). **繁體中文 (Chinese):** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).