

CHARLA DE 5 MINUTOS # 81

LUMBALGIA



INTRODUCCIÓN

La lumbalgia es la presencia de dolor en la región lumbar, es decir, en la espalda y cintura, que con frecuencia se recorre a los glúteos y muslos; generalmente se presenta después de realizar un gran esfuerzo con una postura inadecuada, como por ejemplo, después de cargar cosas muy pesadas sin protección de la columna o después de una caída o golpe muy fuerte.

INFORMACION PUNTUAL

Cuáles son los síntomas

La lumbalgia generalmente se presenta de forma repentina, con dolor en la espalda y la cintura que aumenta al agacharse y/o levantarse, aminorando el dolor con reposo.

Cuáles son los riesgos

Cuando la lumbalgia no es tratada adecuadamente puede ocasionar recaídas frecuentes e impedir el regreso a las actividades cotidianas, provocando periodos prolongados de incapacidad.

La lumbalgia la puedes prevenir siguiendo estas recomendaciones:

- Duerme sobre un colchón duro, con un cojín entre las rodillas, boca arriba o de lado
- Levántate de la cama desde la posición de lado, empujándote con el brazo desde el borde del colchón,
- Al sentarte, apoya tu espalda sobre el respaldo de la silla
- Al levantar algún objeto del piso, hazlo con las caderas y las rodillas flexionadas
- Si debes cargar y mover, de ser posible hazlo por partes
- En tu trabajo, siéntate cuidando tu posición, de ser posible utiliza sillas ergonómicas
- Si permaneces mucho tiempo parado, te sugerimos apoyar un pie en un banco y alternarlo constantemente
- No voltees tu tronco en forma brusca, mejor gira con el cuerpo completo
- Evita los esfuerzos excesivos o movimientos forzados del tronco
- Al realizar actividad física, no olvides calentar estirando brazos y piernas, mínimo 5 minutos.
- Evita esforzarte demasiado o tener largos periodos de inactividad

Ante un episodio de lumbalgia

- Sigue las instrucciones de tu médico, y no utilices ningún tipo de faja o cinturón especial a menos de que él te lo indique.
- Suspende aquellas actividades que te incrementen el dolor.
- Mantén reposo relativo (no absoluto) durante 3 días.
- Realiza tus actividades cotidianas de menor esfuerzo y no caigas en inactividad.
- Aplica terapia de calor en la espalda y cintura, es decir, envuelve en una toalla gruesa una bolsa con agua caliente y ponla en la zona del dolor por 20 minutos. Para ello colócate boca abajo y ponte una almohada bajo el abdomen. Si no tienes una bolsa de agua caliente, puedes aplicarte fomentos calientes con una toalla humedecida, sólo ten cuidado de no quemarte, con ello disminuirás el dolor.
- Esta aplicación de calor se debe de repetir 3 veces al día.

CIERRE

Para evitar el dolor de espalda es recomendable hacer ejercicio o, en todo caso, mantenerse físicamente activo, evitar el sedentarismo, adoptar una actitud mental valiente ante el dolor y cumplir las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS