

Dolor en la Espalda Baja

Dolor en la espalda baja es un problema común. Dolor en la espalda baja está causado más o menudo por presión de los huesos, músculos y ligamentos. Usualmente mejora después de unas semanas de tratamiento.



Sitúe su dolor.

Buen cuidado empieza con un examen físico por su doctor.

Exámenes sencillos en la oficina de su doctor pueden:

- Localizar el dolor.
- Descartar un problema serio.

Dolor en la espalda baja puede tratar con:

- Medicinas para dolor.
- Compresa calor.
- Ejercicio o fisioterapia.

Alivie su riesgo de dolor en la espalda baja por:

- Mantener un peso sano.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Levantando cuidadosamente objetos pesados.

Pregúntele a su doctor sobre las opciones diferentes de tratamientos para su dolor en la espalda baja.

Dígale a su doctor si tiene usted:

- Pérdida de peso.
- Fiebres.
- Debilidad en las piernas.
- Pérdida de sensibilidad en las piernas.
- Otros síntomas que no tiene una relación con su espalda.

Se puede hacer otros exámenes si:

- Su dolor no mejora.
- Su dolor empeora.
- Su doctor piensa que el dolor es de una condición médica y seria, no de una presión.

Exámenes radiología como rayos X, TAC cerebrales y imagen por resonancias magnéticas (MRI) para el dolor en la espalda baja:

- Usualmente no muestran algo que puede cambiar el plan de primer tratamiento.
- A menudo muestran problemas que nada que ver con el dolor en la espalda baja.
- Exponen a la radiación.
- Pueden llevar a aún más exámenes y procedimientos innecesarios.

Lo que usted le puede preguntar a su doctor:

- ¿Cuáles son los riesgos de los exámenes radiológicos? _____
- ¿Cómo tratará el doctor mi dolor en la espalda baja si no recibo los exámenes radiológicos? _____
- ¿Qué tipo de medicinas sin receta debo tomar? _____
- ¿Podré tomar medicina de dolor con mis otras medicinas? _____
- ¿Por cuánto tiempo debo esperar antes de llamar a mi doctor si el dolor no sale? _____
- ¿Qué es el próximo paso adelante en tratar mi dolor en la espalda baja? _____



El dolor puede ser tratado con fisioterapia.



Mantenga un peso sano.