

# Dolor de espalda

El dolor de espalda baja es un síntoma extremadamente común para muchas personas. Aunque el dolor de espalda es muy común, es poco probable que sea causado por un daño grave y, por lo general, mejorará por sí solo.

## ¿Qué causa el dolor de espalda?

- Una causa muy común de dolor de espalda es una distensión, en la que se tira de un músculo de la espalda.
  - Esto puede ser causado de muchas maneras diferentes, como levantar objetos pesados
- Otras causas pueden ser una hernia discal, un nervio atrapado (ciática) o una inflamación de la columna.
- El dolor de espalda a veces puede ser causado por problemas muy serios como huesos rotos o cáncer, sin embargo, esto es muy raro.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas del dolor de espalda?

Síntomas comunes:

- Dolor inespecífico: no siempre es posible diagnosticar la causa exacta.

Ciática:

- Inflamación
- Dolor
- A veces, entumecimiento en el lado izquierdo afectado.

Signos graves (**ALERTA AL MÉDICO INMEDIATAMENTE**)

- Dificultad para orinar
- Incapacidad para controlar la vejiga
- Entumecimiento/hormigueo alrededor del área de los genitales
- Deterioro de la función sexual
- Historia de trauma de espalda

## Tratamiento del dolor de espalda

Mantenerse activo:

- Tanto como el dolor lo permita
- Trate de moverse libremente y con normalidad.
- Comience poco a poco y aumente lentamente la cantidad de ejercicio.

Alivio del dolor:

- Los analgésicos como el ibuprofeno pueden ayudar a aliviar el dolor inicialmente.
- Puede ayudarlo a mantenerse activo.

Calor o Hielo:

- Puede usar calor, como bolsas de agua caliente, para ayudar a reducir el dolor.
- Las bolsas de hielo, como bolsas de guisantes congeladas, también pueden reducir el dolor cuando se aplican

Cambios en el estilo de vida:

- El dolor de espalda puede ser causado por una mala postura o por agacharse continuamente, por ejemplo, para mirar el teléfono.

- Podrías intentar mejorar la postura cuando estés sentado y/o de pie para tener una espalda más recta.
- También podrías intentar reducir la cantidad de tiempo inclinado para mirar tu teléfono.

## Referencias

- [https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/04/AAE\\_BPA\\_01.pdf](https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/04/AAE_BPA_01.pdf)
- <https://www.nnuh.nhs.uk/publication/download/low-back-pain-advice-leaflet-v7>