

# ¿Sufre de dolor de espalda?

## A continuación, algunos consejos

**Todos tienen dolor de espalda de cuando en cuando.**

**El dolor de espalda es inquietante y algunas veces incapacitante.**

**¿Se hace usted preguntas sobre el dolor de espalda?**

**A continuación, diez informaciones para comprender mejor y hacer frente a sus dolores.**



# 10 informaciones para comprender su dolor de espalda

## 1. ¿Es grave el dolor de espalda?

El dolor de espalda:

- No es grave ~99%
- se cura bien
- ~ 1% puede ser secundario a un cáncer, una infección o a una enfermedad inflamatoria

Si su dolor de espalda dura más de dos meses tome cita con su médico de cabecera o su reumatólogo.

En todo caso, no ceda al pánico.

## 2. ¿De dónde viene el dolor?

Se puede tener dolor de espalda en diferentes partes y por diferentes razones.

Por ejemplo, el dolor de espalda puede venir:

- De contracturas musculares
- De una falta de movimiento de las vértebras
- De una inflamación local

Para disminuir el dolor, se puede utilizar:

- calor
- masajes
- medicamentos

## 3. ¿Qué es una hernia discal?

La hernia discal es un problema de la columna vertebral.

Muchas personas piensan que la hernia discal da dolor de espalda.

Muchas personas tienen una hernia discal, pero no tienen dolor.

## 4. ¿Es normal tener dolor de espalda?

No

A veces es muy doloroso. El dolor de espalda puede crearle dificultades en la vida de todos los días.

Casi todo el mundo tiene dolor de espalda alguna vez en su vida.

En algunas personas, el dolor de espalda se vuelve crónico, es decir que vuelve a menudo.

Si los dolores duran o vuelven a menudo, tome cita con un médico especialista de problemas de espalda.

El dolor de espalda tiene diferentes orígenes. El médico estará atento a varios aspectos:

- ¿Todo va bien en su cuerpo?  
El dolor de espalda puede venir de una enfermedad inflamatoria o de un problema físico.

- ¿Todo va bien a nivel de su estado mental?

Le dolor de espalda puede provenir del estrés, de un estado depresivo o de problemas vinculados al trabajo o a la familia.

## **5. ¿Cuánto tiempo dura el dolor de espalda?**

En 9 personas sobre 10, el dolor de espalda dura algunos días o algunas semanas.

A veces desaparece sin tratamiento.

Si tiene dolor de espalda, espere un poco.

A veces, el dolor de espalda desaparece solo.

Lo más importante, es permanecer en calma.

El estrés aumenta el dolor de espalda.

Si se preocupa, corre el riesgo de tener aún más dolor.

## **6. ¿Hay que quedarse en cama?**

Si tiene mucho dolor de espalda, quédese en cama algunos días.

Pero levántese regularmente para hacer pequeños movimientos.

Si permanece acostado demasiado tiempo, sus músculos se debilitan. Eso agrava el dolor de espalda.

Fortalecer su espalda permite evitar los dolores.

## **7. ¿Cuándo tomar medicamentos?**

Puede tomar medicamentos (antiinflamatorios, analgésicos y relajantes musculares).

Los medicamentos permiten curarse más rápido.

No es obligatorio tomar medicamentos.

Si su dolor de espalda proviene de un problema preciso (por ejemplo, espondilo artritis o infección), su médico le indicará medicamentos apropiados.

## **8. ¿Si el dolor no pasa, con quien consultar?**

Por los problemas mecánicos los más frecuentes, los tratamientos físicos (movilizaciones y manipulaciones) son eficaces, con toma de medicamentos de ser necesario.

Si tiene siempre dolor de espalda, consulte con un médico especialista de la espalda. Él le dará un tratamiento más adaptado.

## **9. ¿Es necesaria una operación?**

En la mayoría de los casos, no es necesaria una operación.

Si el dolor es fuerte y no se va y tiene pérdida de fuerza, tendrá que hacerse operar.

En todos los casos, en primer lugar, debe consultar con especialistas de la espalda.

Ellos le explicarán si es necesario una operación.

## **10. ¿Y si le dolor de espalda dura mucho tiempo?**

En 9 de cada 10 casos, le dolor de espalda desaparece solo.

Si tiene regularmente dolor de espalda, es importante comprender el origen del dolor.

Solo o con un profesional, observe lo que provoca o aumenta el dolor. Por ejemplo:

- movimientos inapropiados
- esfuerzos repetidos
- mala condición física
- preocupaciones profesionales o familiares

Tomar en cuenta estos factores disminuye los dolores de espalda crónicos, es decir los dolores que vuelven a menudo.

### **RECUERDE USTED:**

- **En 9 de cada 10 casos, el dolor de espalda no es grave.**
- **El dolor de espalda desaparece normalmente en algunos días o unas semanas.**
- **El reposo en cama debe ser lo más corto posible.**
- **Los medicamentos ayudan a recuperarse.**
- **Los tratamientos físicos son eficaces a corto plazo.**
- **Las operaciones de la espalda son raras.**
- **Si el dolor de espalda dura debe consultar con un especialista.**
- **Una buena condición física y una buena postura son importantes para evitar el dolor de espalda.**

También puede solicitar nuestro folleto gratuito «**El dolor de Espalda**».

**La enfermera especialista de la Liga Ginebrina contra los Reumatismos está a su disposición para:**

- **informarle**
- **ayudarle a encontrar soluciones**
- **mejorar su calidad de vida**

**Nuestro equipo se complace en darle la bienvenida en sus locales.**

**No dude en hacernos una visita.**

Liga Ginebrina contra el Reumatismo  
Rue Merle d'Aubigné 22  
Teléfono 022.718.35.55  
Email [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)  
Autobús TPG 2 ó 6, parada Merle d'Aubigné

Con el apoyo de la:

