

Dolor de espalda ¿Qué lo causa y cómo poder evitarlo?

Cervicalgia

DENOMINADO COMO DOLOR DE CUELLO
Dolor en el cuello y el hombro que varía en intensidad y puede sentirse como un dolor o una descarga eléctrica.

Dorsalgia

CONOCIDO COMO DOLOR DE ESPALDA MEDIA
Molestias en la zona de la columna vertebral entre la base del cuello y la parte inferior de la caja torácica.

¿Qué es el dolor de espalda?

El **dolor de espalda** designa a una serie de molestias que afectan algún sector del cuerpo. Este tipo de dolor es muy frecuente, tanto así que se estima que gran parte de los chilenos ha presentado dolor lumbar alguna vez en su vida y que la mayoría lo sufre de forma recurrente.

Existen distintos tipos de dolores de espalda de acuerdo con la región que afecte:

Lumbalgia

CONOCIDO COMO DOLOR DE ESPALDA BAJA
Es el dolor de espalda más común y conocido que afecta la parte baja de la zona, el cual suele desaparecer al cabo de unos días o semanas.

¿Qué puedo hacer si tengo dolor en la espalda?



Realizar ejercicios de fortalecimiento de la espalda por lo menos 2 a 4 veces a la semana.



Cuidar la postura al momento de estar de pie y sentarse, procurando mantener la espalda recta.



Evitar levantar cosas pesadas. En caso de hacerlo, se debe inclinar con la espalda recta y flexionando las rodillas.



Mantenerse activo, realizar deporte y llevar una vida saludable contribuyen a una mejor salud de la espalda.



Evitar el sobrepeso y el sedentarismo.

Importante

Si el dolor no desaparece después de un par de días o semanas, es recomendable consultar a un especialista para que evalúe las causas del dolor, dado que éste puede ser indicador de alguna lesión que requiera cuidados específicos.

Consejos



Consulte con su doctor

Para aliviar el dolor los médicos suelen recomendar la utilización de medicamentos, los cuales disminuyen los síntomas.



Aplicar frío y calor

Algunas otras medidas son la aplicación de frío en la zona afectada durante las primeras 48 horas de iniciado el dolor, mientras que el calor debe reservarse para los dolores que ya llevan más de 48 horas.



No te detengas

Evitar guardar reposo dado que puede aumentar el dolor. Al contrario, los especialistas recomiendan realizar las actividades cotidianas en la medida en que el dolor sea tolerable.