

## CONSEJOS FRENTE A LA LUMBALGIA

---

- Evitar trabajos con sobrecarga lumbar, mediante baja laboral si es preciso.
- Utilizar analgésicos como paracetamol o aspirina a dosis bajas, o antiinflamatorios, según la intensidad del dolor.
- Estas medidas pueden completarse con relajantes musculares y calor local.
- Una vez pasado el episodio agudo de dolor, es conveniente hacer ejercicios para mejorar la musculatura lumbar.
- Usar zapatos confortables con poco tacón.
- Ajustar la mesa de trabajo a una altura adecuada a su estatura.
- Usar sillas que apoyen la parte baja de la espalda y le permitan inclinarse.
- Si tiene que permanecer sentado mucho tiempo, coloque sus pies en un banquito.
- Si tiene que estar de pie, ponga uno de los pies sobre un banquito bajo.
- Si debe conducir un vehículo por largas distancias, ponga una almohada o una toalla enrollada en la parte baja (curva) de su espalda.
- En la cama, póngase boca arriba con una almohada bajo su espalda, o duerma de lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre ellas.
- Incorpórese de manera gradual a las actividades cotidianas, incluido el ejercicio físico: nadar, bicicleta estática o caminar distancias cortas no lastimarán su espalda.

### La prevención de la lumbalgia

- Si debe levantar pesos, mantenga el objeto cerca de su cuerpo.
- Evite levantar algo mientras no esté en posición frontal: no debe inclinarse ni estirarse para alcanzar algo.
- Pierda peso en caso de obesidad.
- Hable con su médico sobre los ejercicios que más le benefician: ejercicios de reforzamiento lumbar, natación...
- No permanezca mucho tiempo sentado o de pie. Procure realizar cada 2 horas ejercicios de estiramiento de la musculatura lumbar: en posición de pie, inclinarse hacia adelante y atrás.