

14.5. Dolor lumbar: Lumbago

El **lumbago** es el dolor en la parte baja de la espalda. Puede aparecer de golpe o poco a poco en unos días. Las causas pueden ser una mala postura en el trabajo, esfuerzos repetidos, estar muchas horas de pie o levantar peso. Lo presentan con mayor frecuencia las **personas obesas** y también las mujeres durante el embarazo.

Es una molestia muy frecuente. Se produce a cualquier edad y suele repetirse, pero generalmente no da problemas a largo plazo.

¿Qué puede hacer?

- Cuando tenga dolor procure hacer **vida normal**, pero evitando las situaciones y movimientos que le producen el dolor.
- Es bueno andar y moverse.
- Póngase calor durante 20 minutos varias veces al día.
- Un masaje suave puede aliviarle.
- Una almohada debajo de las rodillas y otra bajo el cuello pueden ayudar a dormir mejor. Si lo precisa, puede usar paracetamol (500-1.000 mg) u otro medicamento que le haya recomendado su médico.
- El colchón de la cama no ha de ser ni muy duro ni muy blando.

LO QUE DEBE EVITAR

- **El reposo total** en cama (como mucho 2 días). Cambie de postura cada hora.
- **Cargar pesos** en unas semanas.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Coja los pesos del suelo **sin inclinarse**. Póngase en cuclillas, abrácelos y súbalos.
- En ocasiones, puede ponerse una faja si hace trabajos de riesgo para su espalda y solo durante un rato. Las mejores son las de motorista o las antiguas de lana. No lleve la faja puesta durante muchas horas.

- Haga ejercicio cada día: estiramientos, andar, hacer gimnasia en la piscina, nadar, ir en bicicleta (no obstante, el manillar debe ser alto). Evite dar muchos botes, no practique aeróbic ni deportes como el baloncesto.
- Practique ejercicios fáciles que puede hacer en casa. Vea las figuras de la hoja.
- Cambie a menudo de tarea y de postura en el trabajo.
- Si nota molestias al hacer un ejercicio o tarea, déjelos durante un tiempo.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el dolor le despierta en mitad de la noche.
- Si no se le calma el dolor con el reposo.
- Si el dolor dura más de 2 semanas.
- Si el dolor baja por la pierna o se nota la pierna dormida.
- Si, además, aparece fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/backexercisesspanish/html/index.htm
- www.sumfyc.org/docs/paralospacientes/9.pdf

