ESPALDA SALUDABLE

Recomendaciones para aliviar el dolor lumbar y cuidar tu espalda.



QUÉ TENÉS QUE SABER

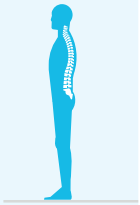
- → El dolor lumbar es muy frecuente.
- → Generalmente no es un problema grave.
- → La mayoría de las personas mejora en pocas semanas.
- → No siempre es necesario realizar radiografías o resonancias.
- → Mantenerse en movimiento forma parte del tratamiento.
- → Evitar el reposo prolongado favorece una recuperación más rápida.



QUÉ TE PUEDE AYUDAR

- → Mantenerse activo según la tolerancia.
- → Caminar diariamente.
- → Retomar las actividades habituales de forma progresiva.
- → Aplicar calor local.
- → Realizar movimientos suaves.
- → Utilizar la medicación indicada por el médico tratante.
- × El reposo absoluto no se recomienda.

CUIDADO DE LA ESPALDA



Al levantar peso:

- → Flexionar las rodillas.
- → Acercar el objeto al cuerpo.
- × Evitar girar el tronco.

Si se permanece mucho tiempo de pie:

- → Alternar el apoyo de los pies.
- × Evitar permanecer en la misma posición durante períodos prolongados

Al trasladar peso:

- → Repartir la carga entre ambos brazos.

POSTURAS Y DESCANSO



Al estar sentado:

- → Apoyar correctamente la espalda.
- → Mantener ambos pies apoyados en el suelo.
- × Evitar permanecer sentado durante períodos prolongados.

Para dormir

- → Dormir preferentemente de costado con una almohada entre las piernas.
- → También puede dormirse boca arriba con una almohada debajo de las rodillas.
- × Evitar dormir boca abajo.

ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física moderada ayuda a mejorar y prevenir nuevos episodios.

- → Caminar.
- → Nadar.
- → Realizar ejercicios suaves.
- → Mantenerse activo según tolerancia.

Retomar las actividades habituales lo antes posible favorece la recuperación.

La mayoría de las personas mejora con movimiento, hábitos saludables y seguimiento adecuado.

CONSULTÁ NUEVAMENTE SI:

- → El dolor empeora o no mejora.
- → Tenés dificultad para caminar.
- → Aparece fiebre.
- → Presentás pérdida de fuerza.

Por más información

2403 0000 int 5 | atencion.socios@cosem.com.uy | www.cosem.com.uy

ESTAMOS MÁS CERCA

@cosemuy