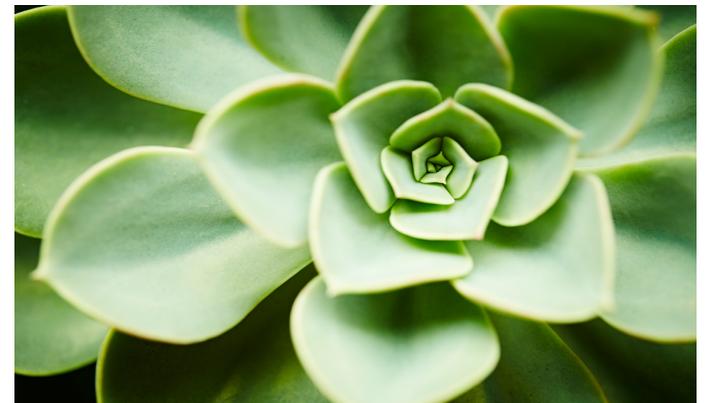


Tomando en cuenta sus opciones en cuanto al dolor en la zona lumbar

El auto-cuidado, la quiropráctica, la fisioterapia y la acupuntura



For “Considering Your Options for Low Back Pain” in English, see [pain-ah-77647](#).

Sus opciones

El dolor en la zona lumbar es común. Podría ser a corto plazo (agudo) o de larga duración (crónico). Este dolor podría interferir con sus actividades diarias, el caminar, la actividad física, el ocio y el trabajo.

Si siente dolor en la zona lumbar, podría tener muchas opciones de tratamiento. Podría probar el auto-cuidado por sí mismo o con otras opciones, tales como la terapia quiropráctica o la fisioterapia. Las opciones disponibles dependerán de sus necesidades. Podría optar por utilizar una o más de las siguientes:

- el auto-cuidado (véase las páginas 4 y 6)
- la terapia quiropráctica (véase las páginas 5 y 6)
- la fisioterapia (véase las páginas 5 y 7)
- la acupuntura (véase las páginas 5 y 7).

Juntos, usted y su proveedor de atención médica decidirán qué opciones son seguras para usted y decidirán cómo tratar mejor el dolor en la zona lumbar. Esta decisión se basará en los beneficios y los riesgos de cada opción y en sus valores y preferencias. Usted puede cambiar de opinión en cualquier momento. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

Importante: Si no ha hablado con un proveedor de atención médica acerca del dolor en la zona lumbar, espere antes de comenzar un nuevo tratamiento. Hable con su proveedor de atención médica acerca del dolor.

Antes de hablar con su proveedor de atención médica, podría comenzar a utilizar las actividades de auto-cuidado con las que se sienta cómodo/a. Si una actividad le causa un incremento en el dolor o molestias nuevas, pare de hacerla. Hable con su proveedor de atención médica acerca del dolor.

Otras opciones

Puede que su proveedor de atención médica le hable acerca de otros tratamientos como las inyecciones y los medicamentos por receta. Esto dependerá de:

- cuándo comenzó el dolor en la zona lumbar
- la causa del dolor
- las opciones de tratamiento que ha utilizado y lo bien que han funcionado
- sus valores, necesidades y preferencias.

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica si se presenta:

- un nuevo dolor de espalda o un dolor que empeora
- ha intentado el auto-cuidado, la terapia quiropráctica, la fisioterapia o una combinación de éstas durante 2 a 4 semanas y el dolor de espalda no mejora
- una lesión grave que causa nuevo dolor de espalda (una caída, accidente automovilístico, lesión deportiva)
- fiebre o pérdida de peso inexplicable
- pérdida del control intestinal o de la vejiga
- adormecimiento intenso, sensación de hormigueo, dolor o debilidad en un brazo o una pierna que empeora o se extiende
- pérdida de sensibilidad en la zona anal o genital
- dolor agudo en la noche o dolor que empeora cuando se acuesta
- preguntas acerca del dolor, los medicamentos o el tratamiento.

Comprendiendo el dolor en la zona lumbar

Las causas

Su espalda se compone de una columna vertebral (vértebras), los discos, la médula espinal (y los nervios), los ligamentos y los músculos. Una lesión en la espalda, trastorno o enfermedad de la columna vertebral podría afectar una o más de estas partes del cuerpo. Algunos dolores de espalda se producen sin una lesión en la espalda o trastorno o enfermedad de la columna vertebral.

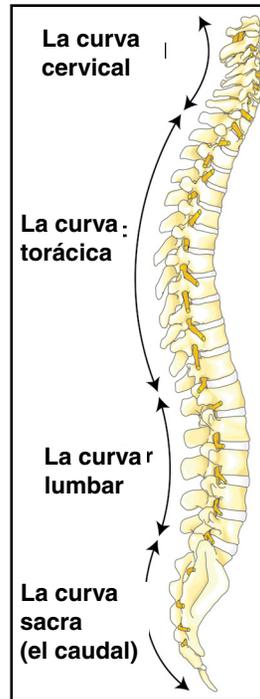
A menudo, la causa del dolor en la zona lumbar no se puede determinar. Esto es cierto incluso si usted sabe de un evento específico que lo causó tal como una caída o accidente automovilístico.

A menudo, el dolor en la zona lumbar es el resultado de años de lesiones menores a su columna vertebral. Estos podrían incluir esguinces y torceduras leves, una mala postura, el estrés o las condiciones de trabajo.

El dolor en la zona lumbar también podría ser causado por el estrés, la falta de actividad física o ambas. Las personas que tienen columnas vertebrales fuertes y flexibles sufren menos lesiones.

Las pruebas

La mayoría de las veces, las pruebas no son necesarias y no ayudan con el tratamiento. Su proveedor de atención médica le hará un examen para evaluar condiciones graves. Dependiendo de su estudio e historial médico, su proveedor de servicios médicos hablará con usted, acerca de los estudios que considere los que debería hacerse. Estas pruebas incluyen imágenes de



© Allina Health System

Las partes de la columna vertebral etiquetadas.

resonancia magnética, rayos X y estudios de electromiografía (EMG).

La recuperación

Nueve de cada 10 personas con dolor en la zona lumbar a corto plazo se sentirán mejor dentro de 6 semanas, independientemente de qué tratamientos utilicen. El dolor podría volver varias veces durante el año.

Si tiene dolor en la zona lumbar a largo plazo, es posible que nunca desaparezca por completo. El objetivo es encontrar las opciones de tratamiento que le permitan manejar su dolor para que pueda estar activo/a todos los días.

Su recuperación podría ser más rápida y más completa si permanece activo/a y hace tantas de sus actividades cotidianas como le sea posible (ejercicios, trabajo, compras).

Pasar demasiado tiempo acostado/a o sentado/a en una misma posición podría causarle calambres musculares o dolor. Esto también podría afectar su salud mental. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica para que el dolor no empeore.

La recuperación del dolor en la zona lumbar a corto plazo



Aproximadamente nueve de cada 10 personas con dolor en la zona lumbar a corto plazo se sentirán mejor dentro de 6 semanas, independientemente de qué tratamientos utilicen.

Las opciones de tratamiento

El auto-cuidado

El auto-cuidado es una manera importante para manejar el dolor de espalda. El auto-cuidado incluye las opciones de tratamiento que usted podría hacer por sí mismo/a. Su objetivo es volver a sus actividades normales tan pronto como sea posible.

El tomar un papel activo en la gestión de su dolor de espalda es lo más importante que puede hacer para sentirse mejor más rápido. Consulte con su proveedor de seguros sobre la cobertura de actividades de auto-cuidado.

Algunos tipos de auto-cuidado incluyen:

- ❑ **el ejercicio aeróbico suave:** Estas son las actividades físicas que realiza para mantenerse activo/a y fortalecer los músculos. Estas actividades incluyen caminar, nadar, ejercicios en la piscina y el tai chi.
- ❑ **el calor o las compresas tibias:** El calor o las compresas tibias reducen el dolor al hacer que los vasos sanguíneos se abran. Esto aumenta el flujo de oxígeno para ayudar a aliviar de las articulaciones rígidas y los músculos adoloridos.

Utilice el calor o las compresas tibias no más de una vez cada hora durante 15 a 20 minutos a la vez. Coloque una toalla limpia y seca entre la piel y el calor o las compresas tibias. Si el área comienza a sentirse entumecida, esta opción no es adecuada para usted. No utilice calor o una compresa tibia en un área que tenga una herida.
- ❑ **el hielo o las compresas frías:** El hielo o las compresas frías reducen el malestar y la hinchazón (la inflamación) al adormecer las terminaciones nerviosas.

Utilice el hielo o las compresas frías no más de una vez cada hora durante 15 a 20 minutos a la vez. Coloque una toalla limpia y seca entre la piel y el hielo o la compresa fría.

- ❑ **los medicamentos:** Los medicamentos para aliviar el dolor de venta libre podrían disminuir el dolor. Este tipo de medicamento incluye el ibuprofeno (Advil® o Motrin®), la aspirina o naproxeno (Aleve®). Si usted no puede tomar estos, tome acetaminofén (Tylenol®). Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar algún medicamento nuevo.
- ❑ **la respiración y la relajación:** Jimicsiyo neefsasho oo fudud oo yareyn kara xanuunka. Esto ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y reducir su ritmo cardíaco y la presión arterial. Se ha mostrado que las técnicas de relajación mejoran el estado de ánimo y disminuyen la sensación de estrés.
- ❑ **el masaje terapéutico:** Esto trata la piel y los tejidos blandos del cuerpo para promover la relajación y mejorar la salud y la curación. El masaje ayuda a disminuir el dolor, la ansiedad, la tensión muscular y el estrés.
- ❑ **el yoga:** Este sistema utiliza la meditación, las técnicas de respiración y el movimiento suave técnica para relajar el cuerpo y la mente. El yoga ayuda a disminuir el dolor y relajar los músculos.

Hay diferentes tipos de yoga. Si una posición de yoga le causa un nuevo dolor o aumenta el malestar, pare de hacerla. Hable con su proveedor de atención médica acerca del dolor. Podría tener que cambiar su plan de tratamiento.
- ❑ **duerma lo suficiente:** Duerma por lo menos 7 horas cada noche. Dormir lo suficiente por la noche podría ayudarle a estar más alerta durante el día y ayudar a su cuerpo a lidiar con el dolor.
- ❑ **deje de consumir tabaco:** No consuma productos de tabaco. Ellos podrían retrasar la capacidad del cuerpo para sanar, aumentar su riesgo de dolor en la zona lumbar, hacer que sea más difícil manejar el dolor y hacer que otros tratamientos sean menos eficaces.

Las opciones de tratamiento (sigue)

La manipulación de la columna vertebral

La manipulación de la columna vertebral puede ser realizada por un/a quiropráctico/a o doctor/a de medicina osteopática. La medicina osteopática trata el cuerpo entero, no solo lo que le molesta o le duele.

El/la doctor/a utilizará ajustes manuales suaves para detectar y tratar el dolor. Estos ajustes podrían incluir estiramientos o la aplicación de presión liviana y resistencia en el área de dolor. Esto podría ayudar a disminuir el dolor y mejorar sus movimientos.

El/la doctor/a podría:

- enseñarle cambios en el estilo de vida para mejorar la postura y el movimiento (levantar, alcanzar, meterse y salirse de la cama)
- enseñarle ejercicios en el hogar para aumentar la flexibilidad y mejorar el movimiento de las articulaciones
- recomendar otras terapias para ayudar a que los músculos, las articulaciones y los nervios funcionen adecuadamente y para disminuir el dolor.

La fisioterapia

Su proveedor de atención médica podría recomendarle que utilice la fisioterapia. La fisioterapia se enfoca en mejorar la forma en que su cuerpo se mueve y se siente. Utiliza ejercicios y cambios de estilo de vida. Esto podría disminuir el dolor y fortalecer su cuerpo. Durante la fisioterapia, es posible que usted:

- utilice ejercicios para fortalecer los músculos
- aprenda cambios de estilo de vida para mejorar la postura y el movimiento (levantar, alcanzar, y entrar y salir de la cama)

- estirar los músculos y la columna vertebral
- utilice el movimiento directo de los huesos y los tejidos blandos para mejorar el movimiento
- desarrolle habilidades mentales para manejar mejor el dolor.

Es posible que usted haga algunos de estos ejercicios en su casa por sí mismo/a. La fisioterapia se utiliza con el auto-cuidado y también podría utilizarse con otras opciones de tratamiento. Consulte con su proveedor de seguros sobre la cobertura para la fisioterapia.

La acupuntura

Su proveedor de atención médica podría recomendarle que utilice la acupuntura. La acupuntura se enfoca en la restauración del flujo de energía (qi) dentro de su cuerpo para ayudar a su cuerpo a curarse a sí mismo y disminuir el dolor. El qi es la energía que se mueve a través del cuerpo a lo largo de canales. Cuando está sano/a, el qi se mueve libremente.

Durante la acupuntura, se le colocarán agujas delgadas y estériles de acupuntura suavemente en la piel. Estas agujas equilibran el qi del cuerpo, aliviando el dolor.

La acupuntura se utiliza con el auto-cuidado y también podría utilizarse con otras opciones de tratamiento.

Consulte con su proveedor de seguros sobre la cobertura para la acupuntura.

Los beneficios y los riesgos

	Los beneficios	Los riesgos
El auto-cuidado	<ul style="list-style-type: none"> ■ el alivio del dolor a largo o corto plazo ■ un papel más activo en su tratamiento ■ ninguna cirugía o medicamentos por receta ■ ayuda al cuerpo a sanarse y recuperarse (aumenta el flujo de oxígeno, reduce la hinchazón y relaja los músculos) ■ hace que sea capaz de hacer más actividades físicas ■ libera las endorfinas (los analgésicos naturales de su cuerpo) ■ podría comenzar el tratamiento tan pronto como empiece el dolor de espalda ■ podría prevenir que el dolor de espalda ocurra de nuevo ■ podría prevenir o disminuir el dolor crónico en la zona lumbar ■ más rápida recuperación ■ hacer el tratamiento por sí mismo/a 	<ul style="list-style-type: none"> ■ un plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le comunica a su proveedor de atención médica la opción u opciones de auto-cuidado que está utilizando ■ una lesión cuando está realizando una actividad de auto-cuidado de forma incorrecta o sin orientación
La manipulación de la columna vertebral	<ul style="list-style-type: none"> ■ el alivio del dolor a largo o corto plazo ■ un papel más activo en su tratamiento ■ ninguna cirugía o medicamentos por receta ■ ayuda a su mente y su cuerpo mediante el uso de la capacidad natural del cuerpo para curarse a sí mismo (permite que la columna vertebral se mueva con menos dolor y aumenta la comunicación entre el cerebro, los músculos y las articulaciones) ■ hace que sea capaz de hacer más actividades físicas ■ libera las endorfinas ■ aprende maneras para mejorar la postura del cuerpo y manejar el dolor ■ podría rectificar la alineación de la espalda 	<ul style="list-style-type: none"> ■ un plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a su proveedor de atención médica que está utilizando esta opción. <p>Es importante que hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar o cambiar las dosis de vitaminas o productos herbales o naturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Malestar a corto plazo (sensación de dolor, cansancio o irritación en el área que fue tratada o lejos del área que fue tratada)

Los beneficios y los riesgos (sigue)

	Los beneficios	Los riesgos
La fisioterapia	<ul style="list-style-type: none"> ■ el alivio del dolor a largo o corto plazo ■ un papel más activo en su tratamiento ■ ninguna cirugía o medicamentos por receta ■ ayuda a su cuerpo (desarrolla la fuerza muscular y aumenta el ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo) ■ hace que sea capaz de hacer más actividades físicas ■ libera las endorfinas ■ aprende maneras para mejorar la postura del cuerpo y manejar el dolor ■ mayor independencia y seguridad durante las actividades cotidianas ■ plan de tratamiento a la medida para adaptarse a sus necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> ■ un plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a su proveedor de atención médica que está utilizando esta opción ■ una sensación de cansancio o de dolor ■ un aumento en el dolor a corto plazo
La acupuntura	<ul style="list-style-type: none"> ■ el alivio del dolor a largo o corto plazo ■ ninguna cirugía o medicamentos por receta ■ ayuda a su mente y su cuerpo mediante el uso de la capacidad natural del cuerpo para curarse a sí mismo (reduce el estrés en el cuerpo y relaja la mente) ■ libera las endorfinas ■ plan de tratamiento a la medida para adaptarse a sus necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> ■ un plan de tratamiento incompleto o conflictivo si no le dice a su proveedor de atención médica que está utilizando esta opción. <p>Es importante que hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar o cambiar las dosis de vitaminas o productos herbales o naturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ hormigueo, calor o malestar a corto plazo en los puntos de la acupuntura

Comparando sus opciones

Marque la casilla junto a cualquier punto significativo que prefiera para ayudarle a comparar las opciones.

Sus opciones			
El auto-cuidado	La manipulación de la columna vertebral	La fisioterapia	La acupuntura
<input type="checkbox"/> realizar el tratamiento por sí mismo/a	<input type="checkbox"/> reunirse con un proveedor de atención médica. Podría realizar cambios de estilo de vida y hacer algunos ejercicios por sí mismo/a.	<input type="checkbox"/> reunirse con un proveedor de atención médica. Podría realizar cambios de estilo de vida y hacer algunos ejercicios por sí mismo/a.	<input type="checkbox"/> reunirse con un proveedor de atención médica
<input type="checkbox"/> podría comenzar el tratamiento tan pronto como comience el dolor de espalda	<input type="checkbox"/> podría no comenzar el tratamiento por varios días después de que comience el dolor de espalda	<input type="checkbox"/> podría no comenzar el tratamiento por varios días después de que comience el dolor de espalda	<input type="checkbox"/> podría no comenzar el tratamiento por varios días después de que comience el dolor de espalda
<input type="checkbox"/> podría realizar el tratamiento tantas veces como sea necesario durante el día	<input type="checkbox"/> adaptar las visitas de la manipulación de la columna vertebral a su rutina	<input type="checkbox"/> adaptar las visitas de la terapia quiropráctica a su rutina	<input type="checkbox"/> adaptar las visitas de la terapia quiropráctica a su rutina
<input type="checkbox"/> podría utilizar el auto-cuidado según sea necesario antes y después del manejo del dolor	<input type="checkbox"/> a menudo llevar a cabo un número específico de visitas de terapia quiropráctica para manejar el dolor y podría tener visitas de la manipulación de la columna vertebral según sea necesario y después del manejo del dolor	<input type="checkbox"/> a menudo llevar a cabo un número específico de sesiones de fisioterapia para manejar el dolor	<input type="checkbox"/> a menudo llevar a cabo un número específico de visitas de acupuntura para manejar el dolor y podría tener visitas según sea necesario después del manejo del dolor
<input type="checkbox"/> podría utilizar los medicamentos de venta libre	<input type="checkbox"/> podría utilizar las vitaminas, los productos herbales o naturales, o ambos	<input type="checkbox"/> no medicamentos	<input type="checkbox"/> podría utilizar utilizar las vitaminas, los productos herbales o naturales, o ambos

_____ = Total

_____ = Total

_____ = Total

_____ = Total

Cuente el número de casillas que marcó. Las opciones con la mayoría de las marcas podrían ser las mejores opciones para usted.

Los próximos pasos

Preguntas para su proveedor de seguros

Es importante que usted comprenda sus beneficios de atención médica antes de comenzar el tratamiento.

Por favor, llame a su proveedor de seguros para averiguar exactamente qué está y no está cubierto por su plan y cuánto tiene que pagar por sí mismo/a. Busque el número de teléfono en su tarjeta de miembro.

1. ¿Acaso este tratamiento estará para mi condición medica?
2. ¿Existen requisitos o criterios específicos que mi tratamiento debe cumplir para recibir cobertura?
3. ¿Cuánto tiempo está cubierto este tratamiento?
4. ¿Qué proveedores de atención médicas están incluidos en la red?
5. ¿Acaso mi proveedor de atención médica tiene que supervisar que tan bien funciona este tratamiento para mí para poder seguir recibiendo cobertura?
6. ¿Cuánto tendré que pagar por este tratamiento?
7. Otras preguntas: _____

Notas

Hoja de trabajo: Sus tratamientos pasados para el dolor en la zona lumbar

¿Qué tratamientos ha utilizado?	¿Cuándo y por cuánto tiempo los ha utilizado?	¿Qué tan bien han funcionado?

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.



allinahealth.org