



Consejos para pacientes con lumbalgia

La **lumbalgia o lumbago** es el **dolor en la parte baja de la espalda o zona lumbar**, y a pesar de ser un evento doloroso, la mayoría de las veces no existe una causa grave que lo provoque. Entre las causas de la lumbalgia pueden estar las malas posturas en el trabajo, los esfuerzos repetidos, levantar pesos o permanecer muchas horas de pie.

Lo presentan con mayor frecuencia las personas obesas y las mujeres en el embarazo, pero hasta el 80% de la población padece uno o varios episodios de lumbalgia a lo largo de su vida, sin que limite seriamente su vida cotidiana.

La **lumbalgia aguda**, habitualmente presenta una mejoría clara en las primeras 4-6 semanas, siendo fundamentales para su recuperación una serie de **medidas no farmacológicas** que os presentamos en los siguientes consejos:

En la **fase aguda**:

- **Evita el reposo en cama** (máximo 2 días) y cambia a menudo de Es bueno andar y moverse.
- Evita movimientos o trabajos que supongan una sobrecarga lumbar.
- Ponte **calor suave** en la espalda, durante 20 minutos varias veces al día.
- Un **masaje suave** en la zona también puede ayudarle.
- Utiliza un colchón que no sea ni muy duro ni muy blando, una almohada debajo de las rodillas y otra bajo el cuello pueden ayudarte a dormir mejor.
- Intenta hacer vida 'normal'. **Incorpórate a tus actividades cotidianas lo antes posible**, incluido el ejercicio físico (andar, nadar...), evitando siempre aquellas situaciones que te provoquen dolor.
- Si a pesar de todo, el **dolor es muy intenso**, puedes tomar **analgésicos**, siendo recomendable como primera opción el paracetamol.



En cuanto a la **cirugía** ten presente que queda reservada para casos muy seleccionados, sin que guarde relación con la intensidad del dolor.

Para **prevenir su aparición**:

- Si tienes que levantar pesos del suelo, hazlo sin inclinarte. Ponte en cuclillas, abrázalo y levántalo.
- Si haces trabajos de riesgo para tu espalda, puedes utilizar una faja (las mejores las de lana o las de motorista). Evita llevarla muchas horas.
- No permanezcas mucho tiempo sentado o de pie. Es conveniente cada 2h hacer ejercicios de estiramiento de la musculatura lumbar (de pié, inclínate hacia delante y hacia atrás)
- Pierde peso si tienes sobrepeso u obesidad.
- Utiliza zapato cómodo, con poco tacón.
- Procura que la mesa de trabajo esté a una altura adecuada
- Utiliza sillas que apoyen la parte baja de la espalda y puedan inclinarse

Una vez superado el episodio agudo (2-4 semanas), es conveniente realizar ejercicios que refuercen tu musculatura lumbar. Existen ejercicios muy sencillos que se pueden realizar en casa ([Guía de ejercicios para la parte baja de la espalda. Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos](#)).

Bibliografía:

- [Guía práctica de la Salud de la SEMFyC.](#)
- [SVFIC \(sociedad valenciana de medicina de familia y comunitaria\).Hojas de recomendaciones para pacientes.](#)
- [Guía de ejercicios para la parte baja de la espalda. Academia estadounidense de cirujanos ortopedicos.](#)