

# Consejo de salud: Recupere la salud de su espalda



Según la Organización Mundial de la Salud, el dolor lumbar puede aparecer a cualquier edad y es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.<sup>1</sup>

**Muchas lesiones en la espalda son el resultado de tensiones y daños acumulados a lo largo del tiempo, pero hay ciertos movimientos y factores de riesgo<sup>2,4</sup> que hay que tomar en cuenta:**

- Tener ciertos tipos de cáncer o artritis
- Girar la cintura mientras levanta o sostiene una carga pesada
- Levantar o transportar objetos con formas extrañas o incómodas
- Tener depresión o ansiedad
- Utilizar un grupo muscular específico durante largos periodos sin descanso
- Debilidad en los músculos del abdomen y la espalda
- Tener sobrepeso y estar inactivo

**Para ayudar a evitar el dolor de espalda, tome en cuenta las siguientes prácticas:<sup>1,4</sup>**

- Mantenga una dieta y un peso saludables
- Manténgase activo
- Mantenga una postura adecuada
- Disfrute de un sueño reparador en un colchón cómodo
- Para levantar un objeto, flexione las rodillas, manténgalo cerca del cuerpo y no gire al levantar
- Deje de fumar
- Consulte con su médico o un quiropráctico para asegurarse de que su puesto de trabajo sea ergonómicamente correcto.

**Si tiene dolor de espalda, hay medidas que puede tomar:**

- Su primera línea de apoyo para cualquier problema de salud debe ser su médico de cuidado primario, quien puede evaluar sus síntomas para determinar las mejores opciones de tratamiento
- Si no tiene un médico y está buscando uno, puede buscar un proveedor designado de Cuidado Premium dentro de la red en [myuhc.com](https://myuhc.com) o a través de la aplicación UnitedHealthcare
- Llame a Advocate4Me al número que se encuentra en su tarjeta de ID médica de UnitedHealthcare para que le ayuden a tomar mejores decisiones sobre el cuidado de la salud de su espalda, incluidas las opciones de tratamiento y la determinación del nivel de cuidado adecuado

## Dolor de espalda

El dolor de espalda crónico es una de las principales causas de pérdida de empleo, restricción de la participación y reducción de la calidad de vida en todo el mundo.<sup>1</sup>

## Mantenga una postura adecuada<sup>3</sup>

Una mala postura puede provocar una tensión excesiva en los músculos posturales, lo que los hace más propensos a sufrir lesiones y a causar dolor de espalda. Una mala postura puede ser el resultado de estrés, obesidad, embarazo, debilidad de los músculos posturales, tensión anormal de los músculos y uso de zapatos de tacón alto. Además, un entorno de trabajo inadecuado, una postura incorrecta en el trabajo y hábitos poco saludables al sentarse y estar de pie también pueden contribuir a una mala postura corporal. La posición deseada que se debe intentar alcanzar se denomina “neutra”. Tenga en cuenta estos consejos cuando esté de pie o sentado:

- Coloque el arco del pie de manera que su peso se distribuya uniformemente
- Alinee el segundo y tercer dedo del pie con las rodillas
- Coloque las caderas en una posición neutra con la caja torácica alineada
- Mantenga la columna vertebral en una posición natural; evite encorvarse, estirarse y extenderse
- Baje y eche hacia atrás los hombros
- Centre la cabeza sobre los hombros
- Mantenga la barbilla paralela al suelo, ni hacia arriba ni hacia abajo
- Mire de frente

## Levante objetos de forma segura<sup>4</sup>

Levantar objetos de forma segura puede ayudarle a evitar lesiones. Al levantar objetos con los músculos más grandes y fuertes de las piernas, en lugar de con los músculos pequeños de la espalda, puede prevenir lesiones en la espalda y reducir el dolor lumbar. Las pautas para levantar objetos de forma segura y reducir la posibilidad de dolor de espalda, distensión muscular o lesiones incluyen:

- Acérquese al objeto. Colóquese lo más cerca posible al objeto para ejercer menos fuerza sobre la zona lumbar.
- Mantenga su postura. Manténgase en posición erguida mientras se agacha para levantar el objeto.
- Apriete el abdomen. Tensar el abdomen ayuda a sostener la columna vertebral. No contenga la respiración mientras aprieta los músculos.
- Haga la fuerza con las piernas. Las piernas son los músculos más fuertes del cuerpo, así que úselas.
- Gire todo el cuerpo, no lo torsione. Gire con los pies, no con la espalda. El movimiento de torsión daña la espalda.
- Evite torsiones innecesarias
- Mantenga los objetos cerca del cuerpo

### Fuentes:

<sup>1</sup> World Health Organization, Low Back Pain. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. 2023. Consultado en enero de 2024.

<sup>2</sup> Mayo Clinic, Back Pain. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>. 2023. Consultado en enero de 2024.

<sup>3</sup> Stanford University, Postural Awareness. <https://ehs.stanford.edu/subtopic/postural-awareness>. 2024. Consultado en enero de 2024.

<sup>4</sup> National Institutes of Health, Back Health. <https://ors.od.nih.gov/sr/dohs/HealthAndWellness/Ergonomics/Pages/spine.aspx#lift>. 2024. Consultado en enero de 2024.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.

B2C M57233-W-SP 1/24. © 2024 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

