

LUMBALGIA / Dolor de Espalda

¿QUÉ ES?

Dolor en la zona inferior de la espalda o "lumbago".

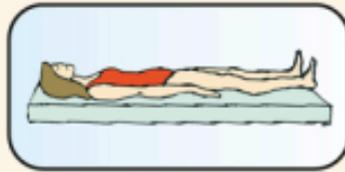
¿A QUÉ EDAD ES MÁS FRECUENTE?

Entre los 25 y 45 años.

¿CUÁNTO SUELE DURAR?

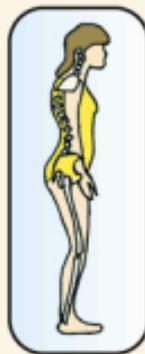
Dos semanas. Cede sin necesidad de tratamiento en el 70 por ciento de los casos.

SEÑALES DE ALARMA



- Dolor diurno y nocturno. No cede con reposo y empeora de noche.
- Fiebre y pérdida de peso.
- Pérdida de fuerza o sensibilidad en el periné.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?



- Por alteración de las estructuras vertebrales: artrosis, hernia de disco, etc.
- Por alteración en la columna: escoliosis, disimetría (diferente tamaño) de las extremidades, etc.
- Por alteraciones no vertebrales: posturas incorrectas, sobreesfuerzo, etc.

- Incontinencia de orina y heces.
- Antecedentes de traumatismo, tratamiento con corticoides, adicción a las drogas.
- Aparición antes de los 20 o después de los 50.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

LUMBALGIA / Dolor de Espalda

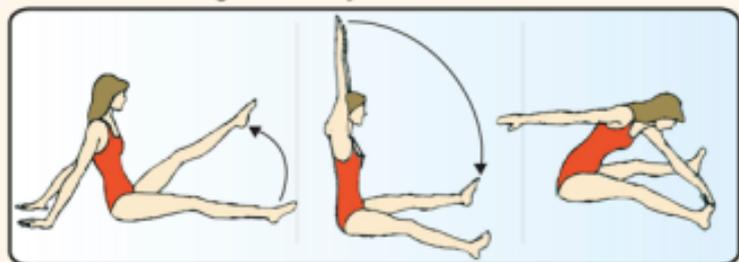
¿QUÉ TRATAMIENTO ESTÁ INDICADO?

SI LLEVA MENOS DE 6 SEMANAS CON EL DOLOR

1. Su médico le prescribirá la medicación adecuada en caso de necesitarla. No se automedique.
2. Aplíquese calor local.
3. Adopte las siguientes medidas de higiene postural:



4. Realice los siguientes ejercicios:



SI CON EL TRATAMIENTO, FISIOTERAPIA Y MEDIDAS ANTERIORES EL DOLOR PERSISTE, EL ESPECIALISTA LE INDICARÁ EL TRATAMIENTO.