

LUMBAGO

Presencia de dolor, tensión o rigidez en la parte inferior o baja de la espalda.



Recomendaciones En casa

- Tomar los medicamentos según prescripción médica, sin suspenderlos antes de tiempo, aunque exista mejoría.
- Mantener en todo momento la espalda recta, al sentarse o estar de pie, evitando posturas inadecuadas.
- Evitar permanecer sentado o de pie por tiempo prolongado (realizar pausas activas).
- Evitar movimiento exagerados.
- Evitar llevar objetos no equilibrados, como carteras con mucho peso en un solo lado, en estos casos es mejor distribuir el peso mediante el uso de mochilas.
- Las sillas blandas y las camas profundas no son saludables.



¿Cuándo ir a URGENCIAS?

- Si las características del dolor o su localización son distintas a los episodios previos.
- Dolor persistente que no presenta mejoría con los medicamentos prescritos.
- Si el dolor se acompaña de pérdida de fuerza o de alteración de la sensibilidad.
- Imposibilidad de mantenerse de pie de forma estable o si el dolor es intenso y no mejora con el descanso.
- Pérdida de sensibilidad en la zona del ano, los genitales o la cara interna de ambos muslos.
- Aparición brusca de alteraciones al orinar: imposibilidad o dificultad para controlar la orina.
- Presencia de fiebre.