

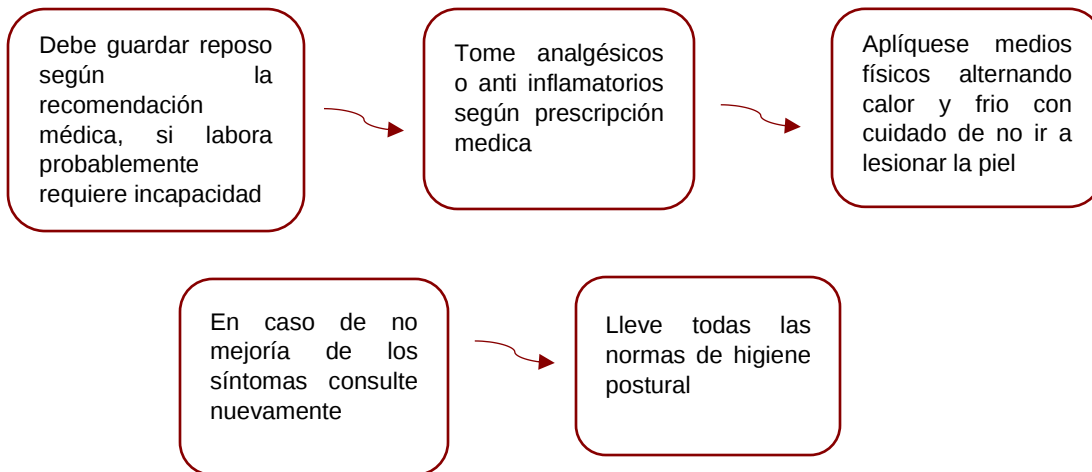
# ¿Qué es un dolor lumbar?

*El dolor lumbar puede ser crónico o agudo, puede ser causado por: trauma, esfuerzos, malas posturas, procesos degenerativos. Además, el sedentarismo, el sobrepeso, permanecer de pie durante mucho tiempo, posturas continuas forzadas en flexión lumbar y el tabaquismo, son factores que favorecen la aparición de dolor a nivel de columna.*



<https://sp.depositphotos.com/vector-imagens/dolor-de-espalda.html>

## Recomendaciones:



## Higiene postural:

1. Lo ideal es que se acueste de lado, tratando de adoptar posición fetal. Si por alguna circunstancia desea cambiar de posición para descansar tenga en cuenta lo siguiente:

- ✓ Boca arriba: colocar almohada bajo la cabeza y las rodillas
- ✓ De lado: almohada entre las piernas
- ✓ Boca abajo: almohada bajo el estomago

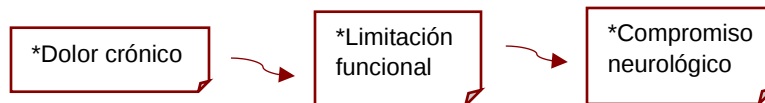
2. Al levantarse de la cama gire hacia un lado apoyándose en los brazos e impulsándose en las manos, manteniendo la espalda derecha

3. Sientese en silla con espalda bien apoyada y preferentemente con algo para reposar pies, cabeza y brazos
4. Preferiblemente no debe coger objetos del suelo mientras tenga la lumbalgia, si tiene que hacerlo flexione rodillas y cadera, haga la fuerza en piernas y brazos, mantenga recta la espalda
5. Si va a estar mucho rato de pie mantenga la espalda derecha y las rodillas levemente flexionadas o apoye un pie en sobre un banco y alterne con frecuencia con el otro pie
6. Evite rotación de la columna

### Controles:

- Recuerde pedir cita por consulta externa y asistir a todos los controles ordenados por su médico.

### Posibles complicaciones:



### Consulte al servicio de urgencias si presenta:

