

Programa para Tratar la Lumbalgia de MVP

Este programa, diseñado para afiliados que tienen dolor lumbar durante al menos los últimos tres meses, proporciona ayuda adicional para controlar mejor la salud. Al trabajar con su Promotora de Salud de MVP —y seguir las recomendaciones de su médico—, tendrá las herramientas, la información y los recursos para hacer cambios de estilo de vida saludables para ayudar a reducir el dolor y aumentar la funcionalidad.

Puede beneficiarse con este programa si:

- Se ausenta de su trabajo debido al dolor lumbar.
- Le resulta difícil hacer las tareas cotidianas.
- Se despierta mientras duerme debido al dolor lumbar.
- Siente que su estado de ánimo o nivel de estrés se ve afectado por el dolor.

¿Qué ofrece el programa?

Obtenga asistencia telefónica privada de una Promotora de Salud para desarrollar un plan personalizado para controlar su dolor de espalda. Su plan puede incluir lo siguiente:

- Aprender la mecánica corporal adecuada y técnicas de conservación de articulaciones.
- Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de rutina.
- Encontrar cambios de estilo de vida simples, pero saludables, que pueda hacer en su hogar o en el trabajo.
- Técnicas de relajación.
- Comprender y gestionar la conexión entre dolor crónico y estrés.
- Dejar de consumir productos de tabaco o vapeo de nicotina.
- Materiales educativos sobre sus necesidades específicas.



Soluciones Simples para Ayudar a Prevenir el Dolor de Espalda

Ejercicio Regular

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Levantamiento de Objetos

Trate de mantener los objetos cerca del cuerpo cuando los vaya a levantar o transportar. No levante objetos pesados por encima de su cabeza.

Siéntese Derecho

- Evite encorvarse.
- Elija una altura que coloque su trabajo al nivel de los ojos.
- Use un soporte lumbar (espalda) en la silla.
- Gire la silla o todo el cuerpo para alcanzar objetos.
- Mantenga las piernas sin cruzar o crúcelas en los tobillos.
- Levántese y realice estiramientos con frecuencia.

Establezca y Cumpla los Objetivos del Programa

Sus objetivos pueden incluir algunos o todos estos objetivos para ayudarle a encontrar lo que funciona para usted:

- ✓ Realizar estiramientos o ejercicios regularmente.
- ✓ Usar estrategias de manejo del dolor.
- ✓ Reducir el estrés.
- ✓ Reconocer signos de depresión; algo que puede ser común con personas que viven con dolor de espalda crónico.
- ✓ Controlar un peso saludable.
- ✓ Incorporar cambios de estilo de vida.

Manténgase en Forma

Tener sobrepeso de unas 10 a 15 libras puede forzar su espalda y causar dolor. El sobrepeso significa más presión en la columna.

Zapatos

Use zapatos sin tacones o con tacones bajos; los tacones altos pueden alterar su equilibrio.

Duerma Bien

Es importante tener un colchón cómodo de medio a firme. La mejor posición para la espalda es colocarse de costado con las rodillas flexionadas. Evite dormir boca abajo. Duerma con una almohada que permita que su cuello y columna permanezcan en línea recta.

¿Tiene preguntas?
Estamos listos para ayudarle.

Llame a Manejo de Casos
de MVP al **1-866-942-7966**,
de lunes a viernes de
8:30 am a 5:00 pm.