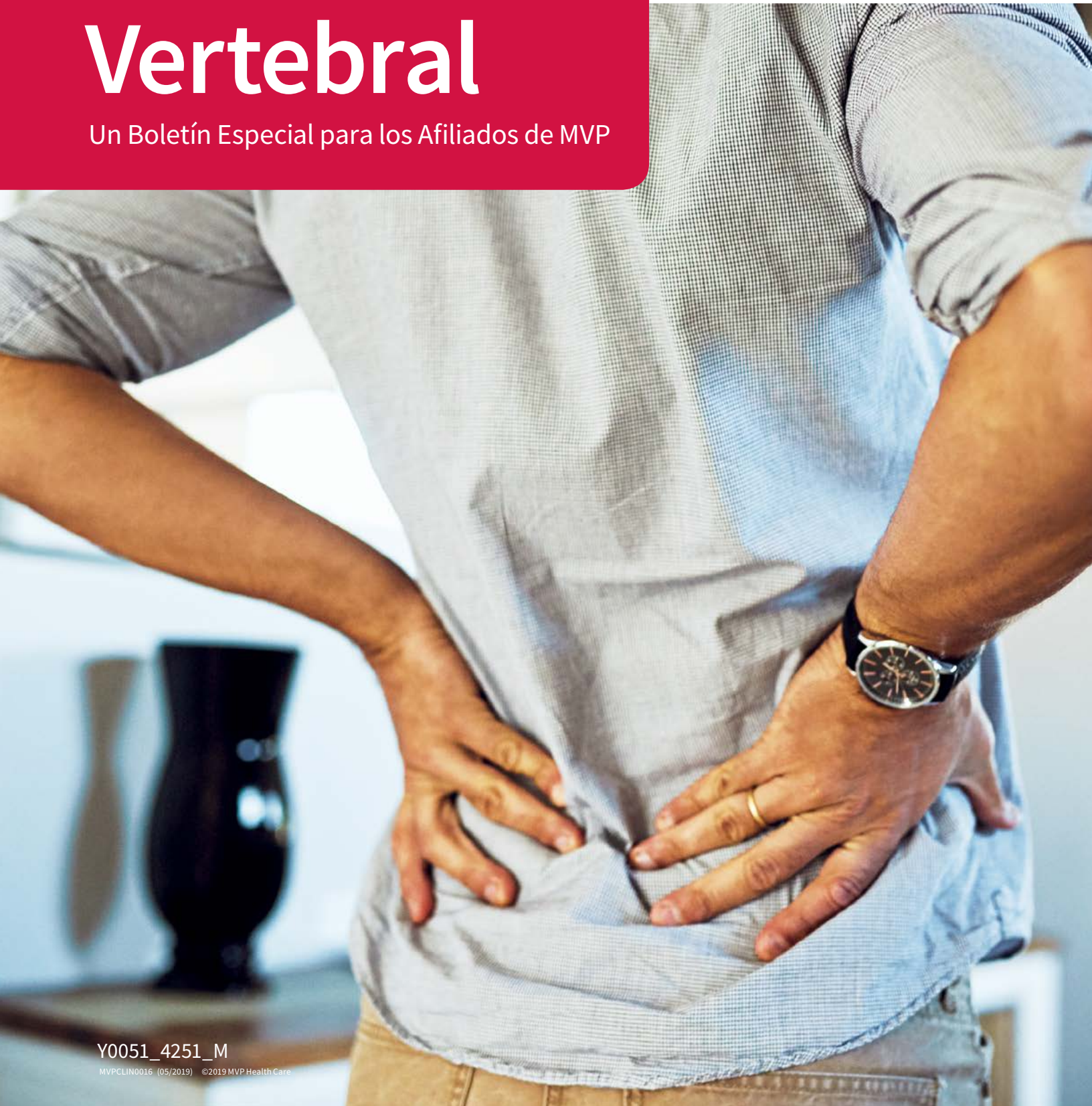


# La Columna Vertebral

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP



# Primeros Auxilios para Casos de Lumbalgia

Cuando le duela la espalda, siga estos consejos útiles para sentir algo de alivio.

## Siga Moviéndose

Si puede, camine durante 10 a 20 minutos a la vez cada 2 a 3 horas. Camine sobre superficies niveladas, no sobre colinas o escaleras. Si puede, camine rápido y mueva los brazos mientras camina.

Permanecer recostado por mucho tiempo puede empeorar el dolor de espalda. Sentarse también puede empeorarlo. Cambie de posición cada 30 minutos. Si debe permanecer sentado durante largos períodos, tome descansos. Levántese y camine o acuéstese para estirar suavemente la espalda.

Cuando se acueste, proteja la espalda mientras descende. Además, aprenda cuáles son las posiciones para dormir que protegen la espalda.

## Consejos sobre Movimiento

- Si un movimiento le provoca dolor, hágalo con cuidado.
- Cuando se recueste, mantenga la espalda recta.
- No se sienta para leer o ver la televisión en la cama. Use la cama solo para recostarse.
- Siéntese en un asiento firme. Busque sillas con apoyabrazos para sentarse y ponerse de pie.
- Cuando se levante por la mañana, espere de 40 a 60 minutos antes de hacer ejercicios enérgicos.

## Hielo y Calor

No hay una regla sobre el uso de calor o hielo para el dolor de espalda. Puede probar con las dos opciones para ver cuál funciona mejor en su caso.

## Medicamentos para el Dolor

Los medicamentos analgésicos pueden ayudarlo a recuperarse del dolor lumbar al controlarlo durante el descanso y la actividad. Para obtener mejores resultados, haga lo siguiente:

- Conozca cuáles son los riesgos y los efectos secundarios antes de tomar cualquier medicamento analgésico.
- Tome el analgésico poco después de que comience el dolor, en un horario regular. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- No tome más de un tipo de medicamento, a menos que el médico se lo haya indicado.

Pregúntele a su médico si puede tomar analgésicos de venta libre. Se ha observado que los antiinflamatorios no esteroideos (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID), como el ibuprofeno y el naproxeno, funcionan mejor para el dolor lumbar. Si no puede tomar NSAID, puede probar con paracetamol (Tylenol, por ejemplo). Tome los medicamentos de manera segura. Lea y siga todas las instrucciones en la etiqueta.

Si le recetaron un relajante muscular, siga cuidadosamente las instrucciones del médico.

---

*©2019 Healthwise, Incorporated, reimpresso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. MVP Health Care y Healthwise se desligan de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta información.*



# ¿Cómo Puedo Levantar Objetos de Manera Correcta sin Lastimarme la Espalda?



- Mantenga una amplia base de apoyo. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros, con un pie ligeramente por delante del otro (postura de karate).
- Agáchese doblando solo la cadera y las rodillas. Si es necesario, coloque una rodilla en el suelo y la otra frente a usted, doblada en ángulo recto (mitad arrodillado).
- Mantenga una buena postura. Mire hacia el frente y mantenga la espalda recta, el pecho hacia afuera y los hombros hacia atrás. Esto ayuda a mantener recta la parte superior de la espalda mientras mantiene un arco leve en la parte inferior de la espalda.
- Levántese lentamente estirando la cadera y las rodillas (no la espalda). Mantenga la espalda recta y no gire mientras se levanta.
- Sostenga la carga lo más cerca posible del cuerpo, al nivel de su ombligo.
- Use los pies para cambiar de dirección, dando pequeños pasos.
- Guíe los cambios de dirección con la cadera. Mantenga los hombros alineados con la cadera mientras se mueve.
- Baje la carga con cuidado, agachándose con las rodillas y la cadera solamente.

©2019 Healthwise, Incorporated, reimpresso con autorización. Sólo para uso personal. No distribuir su contenido. Esta información no reemplaza el asesoramiento médico. MVP Health Care y Healthwise se desligan de toda garantía o responsabilidad ante su uso de esta información.

## MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.



Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con dolor lumbar crónico. Para más información o para confirmar si califica, llame al **1-866-942-7966**. MVP Health Care, como parte de su Programa de Mejora de Calidad endosa los lineamientos para Adultos con Insuficiencia Cardíaca del Instituto Para la Mejora de Sistemas Clínicos.

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



## Comuníquese con Nosotros

Para obtener más información llame al **1-866-942-7966**

de lunes a viernes, de 8:30 am a 5:00 pm  
TTY: **1-800-662-1220**

## Valoramos su opinión.

Complete una breve encuesta anónima en [mvplistsens.com](http://mvplistsens.com). Usaremos esta información para crear una experiencia mejor para todos nuestros miembros. Todas las respuestas son 100 % confidenciales. Completar la encuesta solo le llevará algunos minutos.



## ¿Tiene pendientes exámenes médicos importantes?

Los exámenes habituales son importantes para ayudar a mantener su salud general. Para conocer los exámenes adecuados según su edad y sexo, visite [mvphealthcare.com/preventivecare](https://www.mvphealthcare.com/preventivecare) y hable con su médico.

## Consejos Rápidos para Estar Preparado para Hablar con Su Médico

Los pacientes que tienen buena relación con sus médicos se sienten más satisfechos con su atención y obtienen mejores resultados. Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su médico a ser mejores compañeros para mejorar su atención médica:

- Anote sus preguntas antes de su visita. Mencione las más importantes primero para asegurarse de obtener respuestas.
- Lleve un “historial médico” con usted y manténgalo actualizado.
- Siempre lleve cualquier medicamento que esté tomando, incluidos los de venta libre, o una lista de estos (incluya cuándo y con qué frecuencia los toma) y las dosis.
- Es posible que desee llevar a alguien con usted para que lo ayude a hacer preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en [mvphealthcare.com](https://www.mvphealthcare.com).

*Fuente: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ)*