



La Columna
Vertebral

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP

Ejercicios para Reducir el Dolor Lumbar

- El dolor lumbar es muy común entre los adultos y a menudo es causado por la sobrecarga y la distensión o lesión muscular. El tratamiento puede ayudarle a mantenerse tan activo según sea posible. Y le ayudará a entender que algunos dolores de espalda continuos o repetidos no son sorprendentes o peligrosos.
- La mayoría de los dolores lumbares pueden mejorar si usted se mantiene activo, evita posturas y actividades que puedan aumentar o causar dolor de espalda, utiliza hielo y toma analgésicos de venta libre cuando los necesita.
- Cuando ya no tenga un dolor agudo, puede estar listo para ejercicios suaves de fortalecimiento para el estómago, la espalda y las piernas, y quizás para algunos ejercicios de estiramiento. Los ejercicios no solo pueden ayudar a disminuir el dolor lumbar, sino que también pueden ayudarle a recuperarse más rápidamente, prevenir nuevas lesiones en la espalda y reducir el riesgo de discapacidad debido a su dolor lumbar.
- Los ejercicios para disminuir el dolor lumbar no son complicados y pueden realizarse en casa sin ningún equipo especial.
- Es importante que no permita que el miedo al dolor le impida intentar actividades suaves. Debería intentar estar activo apenas note el dolor y aumentar el nivel de su actividad gradualmente. Demasiada poca actividad puede llevar a la pérdida de flexibilidad, fuerza y resistencia, y después a más dolor.

¿Cómo me ejercito para reducir el dolor lumbar?

La mayoría de las personas que sufren de dolor lumbar naturalmente se sienten mejor al hacer ciertos movimientos. Algunos se sienten mejor al sentarse (su espalda y cadera están flexionadas). Otros se sienten mejor al estar de pie (su espalda y cadera están estiradas). El ejercicio que le guía hacia su postura más cómoda es normalmente el más exitoso para tratar su dolor de espalda.¹ Por ejemplo, si está más cómodo sentado, los ejercicios que lo hagan inclinarse hacia delante, tales como abdominales parciales (curl-ups) y rodillas al pecho, pueden ayudarle.

Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicio y solo realice ejercicios que no agraven sus síntomas.

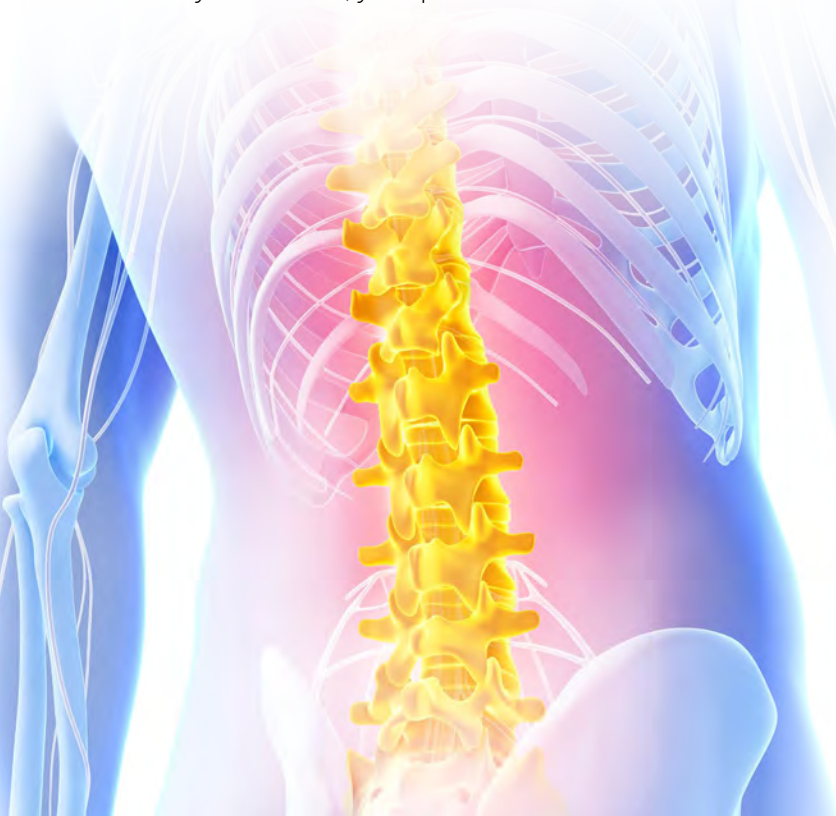
Los programas de ejercicios más efectivos para el dolor lumbar crónico son diseñados específicamente para usted y son supervisados.² Por ejemplo, un fisioterapeuta puede enseñarle un programa de ejercicio que usted puede usar en casa. Después usted tendría que ver al terapeuta cada cierto tiempo para chequear su progreso y avanzar en su programa.

- Consulte a su médico o fisioterapeuta si no está seguro acerca de cómo hacer estos ejercicios o si siente algún dolor cuando realiza alguno de los ejercicios.
- Intente ejercitarse un poco cada día.
 - Realice algún tipo de ejercicio aeróbico, como caminar, cada día. Incluso un par de minutos serán útiles, y puede aumentar su tiempo gradualmente.
 - Elija un par de ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento que disfrute realizar, o varíelos diariamente.

Consulte a su médico o fisioterapeuta si hay ejercicios adicionales que funcionen mejor para usted.

¹ Long A, et al. (2004). Does it matter which exercise? *Spine*, 29(23): 2593-2602.

² Hayden JA, et al. (2005). Systematic review: Strategies for using exercise therapy to improve outcomes in chronic low back pain. *Annals of Internal Medicine*, 142(9): 776-785.



Levantamiento Adecuado para Prevenir Problemas de Espalda

Nadie es inmune a las lesiones de espalda. Si tiene espalda fuerte o si se lesionó la espalda anteriormente, vale la pena saber:

- **Deténgase a sí mismo** antes de levantar una carga liviana o pesada.
- **Planifique** en su mente la mejor manera de levantar lo que tiene frente a usted. Esto puede incluir conseguir ayuda de una o más personas.
- **Levante y muévase** lenta y cuidadosamente

El tiempo que utilice para emplear la mecánica correcta de levantamiento es menor a la cantidad de días, semanas o meses que le puede llevar curarse de una lesión de espalda.



¿Cómo puedo levantar peso sin lastimarme la espalda?

Siga las siguientes normas básicas para proteger su espalda:

- **Mantenga una base de apoyo amplia.** Sus pies deberían estar separados a una distancia igual al ancho de sus hombros, con un pie apenas más adelante que el otro (posición de karate).
- **Póngase en cuclillas**, doblando la cadera y las rodillas únicamente. Si es necesario, apoye una rodilla en el piso y la otra rodilla adelante de usted, dóblese en ángulo recto (semi arrodillado).
- **Mantenga una buena postura.** Mire directo al frente y mantenga la espalda recta, saque pecho y mantenga los hombros atrás. Esto ayuda a mantener la parte superior de la espalda derecha mientras mantiene un pequeño arco en la parte inferior de la espalda.
- **Lentamente, levántese** enderezando su cadera y rodillas (no su espalda). Mantenga su espalda recta y no la doble mientras se levanta.
- **Mantenga la carga** tan cerca del cuerpo como sea posible, a la altura del ombligo.
- **Utilice sus pies** para cambiar la dirección, dando pequeños pasos.
- **Guíe su cuerpo con la cadera** mientras cambia de dirección. Mantenga los hombros en línea con la cadera mientras se mueve.
- **Apoye** la carga cuidadosamente, agachándose solo con las rodillas y la cadera.

©2017 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 Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con dolor lumbar crónico. Para obtener más información o para ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en los lineamientos de cuidado de salud para el tratamiento del dolor lumbar adulto del Institute for Clinical Systems Improvements (ICSI).

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 más información, llame al

1-866-942-7966

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio **mvplistens.com**. Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.

Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía. Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

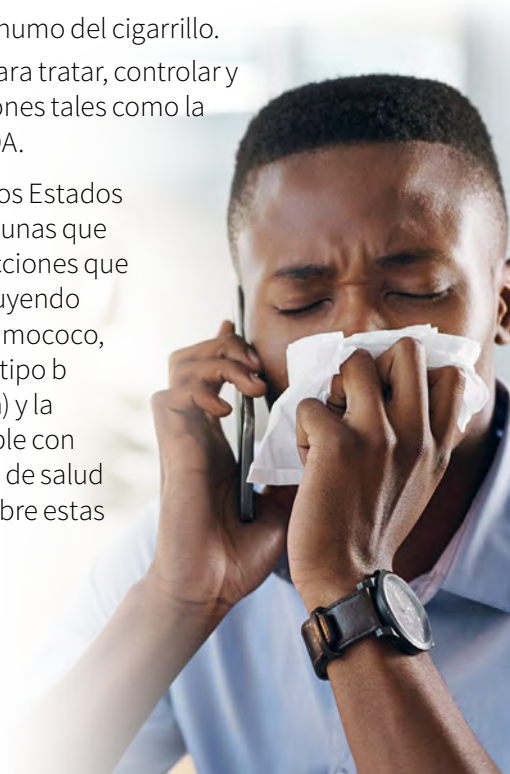
- Los adultos mayores de 65 años
- Los niños menores de cinco años
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA)
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma

Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.

- Limite exponerse al humo del cigarrillo.
- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

Póngase la vacuna. En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.



PRSRST STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
myhealthcare.com

