



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON DOLOR EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA



1. **Tomar los medicamentos** únicamente de la forma y en los horarios indicados por el médico.



2. **Evitar permanecer mucho tiempo en cama.** Mantener actividad física ligera y continuar con las actividades diarias en lo posible.



3. **No usar fajas rígidas** ni cinturones duros para la espalda, ya que no alivian el dolor ni ayudan en la recuperación.



4. **Evitar levantar objetos pesados.**



5. **Asistir a las terapias físicas** ordenadas por el médico, pues ayudan a disminuir el dolor y mejorar la movilidad.



6. **Practicar una buena postura al levantar objetos:** doblar las rodillas y mantener la espalda recta.



7. **Mantener un peso saludable** para reducir la carga sobre la columna.



8. **Aplicar calor moderado en la parte baja de la espalda** (*pañuelos tibios o compresas*) si el médico lo permite, para aliviar el dolor y la rigidez.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor muy fuerte que impide caminar o provoca que la persona no pueda moverse.



Hormigueo, pérdida o disminución de la sensibilidad en las piernas.



Pérdida de fuerza en las piernas o aparición repentina de cojera.



Pérdida del control para orinar o evacuar.



Dolor en la parte baja de la espalda que aparece por primera vez en personas menores de 20 años o mayores de 55 años.



Dolor que no mejora con el reposo y que aumenta con ciertas posturas o movimientos.



Imposibilidad para doblar la columna.



Fiebre mayor de 38 °C durante más de 48 horas acompañada de un dolor muy fuerte que limita las actividades.