

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**RECOMENDACIONES PARA LA LUMBALGIA**

- Guarde reposo en cama el menor tiempo posible. (2-3 días)
- Evitar trabajos con sobrecarga lumbar, mediante baja laboral si es preciso.
- Siga el tratamiento prescrito por su médico (analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares, etc).
- Aplique calor local en la zona lumbar .Tenga cuidado con no quemarse.
- Una vez pasado el episodio agudo de dolor, es conveniente hacer ejercicios para mejorar la musculatura lumbar.
- Usar zapatos confortables con poco tacón.
- Ajustar la mesa de trabajo a una altura adecuada a su estatura.
- Usar sillas que apoyen la parte baja de la espalda y le permitan reclinarsse. Son mejores las de respaldo alto
- Si tiene que permanecer sentado mucho tiempo, coloque sus pies en un banquito.
- Si tiene que estar de pie, ponga uno de los pies sobre un banquito bajo.
- Si debe conducir un vehículo por largas distancias, ponga una almohada o una toalla enrollada en la parte baja (curva) de su espalda, si el asiento no dispone de un refuerzo lumbar. No conduzca más de dos horas seguidas. Cada 2 horas de conducción, baje del coche y camine unos 10 minutos.
- En la cama, póngase boca arriba con una almohada bajo su espalda, o duerma de lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre ellas.
- Incorpórese de manera gradual a las actividades cotidianas, incluido el ejercicio físico: nadar, bicicleta estática o caminar distancias cortas no lastimarán su espalda.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

