



# No le dé la espalda al dolor

## Siéntase bien con una espalda más sana

### Evite el dolor en la parte baja de la espalda

El dolor en la parte baja de la espalda afecta a muchas personas, y llega a interponerse con la forma de vida que les gusta. Pero son varias las medidas posibles para tratarlo y prevenirlo. Siga leyendo para enterarse de cuáles son, por el bien de su salud.

### ¿Qué causa el dolor en la parte baja de la espalda?

Algunas causas que se conocen son las siguientes:

- ✓ Levantar objetos, estirarse para alcanzarlos o girar el tronco de manera incorrecta.
- ✓ Lesionarse los músculos, tensionarlos o usarlos demás.
- ✓ Envejecer y tener algunas enfermedades.
- ✓ Tener sobrepeso o no hacer actividad física.
- ✓ Sufrir una fractura por compresión y hernia de disco.
- ✓ Tener enfermedades congénitas de la columna vertebral.
- ✓ Padecer artritis.



[aetna.com](https://www.aetna.com)

# Consejos para proteger la espalda

En general, caminar, fortalecer el tronco, tomar analgésicos de venta libre y aplicar hielo o calor son buenas maneras de aliviar el dolor en la parte baja de la espalda. Siga estos consejos para proteger la salud de la espalda.



## Siempre adopte una buena postura

Cuando se siente, esté parado o camine, alinee las orejas, los hombros y las caderas.



## Cambie la rutina en el trabajo

Si está sentado la mayor parte del día, levántese y camine a menudo. También, use una silla con buen apoyo para la espalda.



## Duerma de costado

Así, mantendrá la columna alineada.



## Cuide el peso

El sobrepeso causa dolor de espalda.



## No levante objetos demasiado pesados

Si debe hacerlo, pida que lo ayuden. Aprenda a levantar objetos como se debe.



## Haga ejercicios de bajo impacto

Caminar, nadar, pedalear en bicicleta fija.

**Mueva esas piernas.** Caminar es uno de los mejores ejercicios para la parte baja de la espalda. No solo hace que circule la sangre, sino que fortalece los músculos.

**“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).**

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no se responsabilizan por las decisiones que usted tome sobre la base de esta información. Si tiene necesidades específicas de atención de salud o desea información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor de atención de salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna®, visite [aetna.com](https://www.aetna.com).

