

Estar activo cuando tienes dolor de espalda baja (lumbar)

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Mantenerse activo te ayudará a sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor. Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

La mayoría de los adultos tendrán dolor de espalda baja en algún momento de su vida. Existen muchas causas del dolor de espalda baja, pero, en la mayoría de los casos, la causa del dolor no es clara ni es peligrosa. Las personas que son más activas tienen menos dolor de espalda con el paso del tiempo. Independientemente de tu nivel de dolor, ser activo mejora tu estado de ánimo y hace que la vida sea mucho mejor. Los expertos recomiendan que las personas con dolor de espalda baja crónico intenten hacer la misma cantidad de actividad que el público en general.

Empezando

Comienza sencillo

Siéntate menos y muévete más. Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante todo el día. Todo se suma.



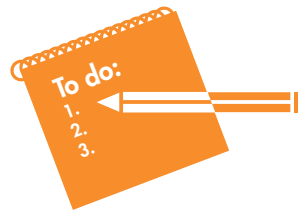
Habla con tu médico

Consulta con tu médico para asegurarte de que no haya pruebas, tratamientos o ejercicios específicos que necesites antes de adoptar estas guías generales de actividad física.



Crema un plan

Comienza con actividades de bajo impacto que disfrutes y que harás regularmente. Solicita una cita con un fisioterapeuta, un profesional certificado en ejercicio u otro miembro del equipo médico que pueda personalizar un plan para ti.



Motivación

¿Qué te ayudará a seguir un plan de actividades? ¿Te ayudaría hacer actividad con un amigo? ¿Te iría mejor en un programa supervisado o en un gimnasio? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo?



Para mantenerte seguro y evitar lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a mediano.
- Incrementa gradualmente tu ritmo y el tiempo que pasas siendo activo. ¡Comienza con poco y ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio.

Consejos y precauciones para el dolor de espalda baja

Cuando tienes dolor de espalda baja por primera vez, tu médico puede sugerirte unos días con poca actividad física, pero generalmente NO te sugerirá reposo en cama. Es importante mantenerte en movimiento, pero sin empeorar tus síntomas.

Otras opciones para ayudarte con el dolor de espalda baja incluyen cambiar la forma en que haces ciertas actividades para reducir el estrés en tu espalda, no permanecer en la misma posición durante demasiado tiempo y hacer ejercicios y movimientos suaves.

Es probable que tu médico te recomiende diferentes tratamientos para el dolor de espalda baja dependiendo de si acaba de comenzar o si lo tienes por más de 3 meses. Para ambos tipos, la actividad física es importante.

Si sufres de depresión, ansiedad, estrés o insomnio, busca ayuda para esos síntomas; eso también puede mejorar tu dolor.

Las personas con dolor de espalda baja obtienen mejores resultados con programas personalizados que incluyen actividad aeróbica, entrenamiento muscular y estiramiento. Si la actividad física te está causando dolor que no desaparece, o si la actividad física no parece ayudar, consulta con tu médico.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero o ejercicio acuático). La actividad aeróbica estira y fortalece los músculos de la espalda al mismo tiempo que mejora tu resistencia para promover alivio y recuperación.

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua



¿Con qué frecuencia?

3-7 días/semana



¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30-60 minutos durante el día.



Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, realiza el doble de actividad. Evita las actividades de alto impacto, especialmente si empeoran tu dolor.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular te ayuda a funcionar mejor y mejorar tu salud en general. El entrenamiento muscular puede facilitar las actividades diarias, como levantar la canasta de ropa o los trabajos de jardinería.

¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o levantarse y sentarse de la silla)



¿Con qué frecuencia?

2-3 días/semana
* ¡Un día de descanso entre entrenamientos!



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio o difícil si puedes hacerlo.



¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal) Acumula gradualmente hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo.



Recuerda: Obtén ayuda de un fisioterapeuta, entrenador de atletismo o profesional certificado en ejercicio si lo necesitas. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios, cuáles ejercicios son mejor para ti y cómo respirar adecuadamente.

Consejos y precauciones para el entrenamiento muscular

- Mantener fuertes los músculos del tronco, abdomen, espalda (músculos centrales) y cadera/pierna es clave para tener mejores patrones de movimiento, postura y para ayudarte a ser más activo y reducir el dolor de espalda baja.
- Aumenta gradualmente cuánto levantas y con qué frecuencia. Evita esforzarte o contener la respiración al levantar objetos.

Otros tipos de actividad física



La actividad aeróbica, el entrenamiento muscular y el estiramiento son la base de un programa para personas con dolor de espalda baja. Puedes disfrutar y beneficiarte de las siguientes opciones.

Flexibilidad

Estirarse después de haber calentado es lo mejor. Estira tus músculos de 2 a 7 días/semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Las áreas para estirar incluyen la espalda, las caderas, la parte posterior de los muslos y las pantorrillas.



Postura corporal

Cuando estés sentado, de pie o caminando, mantén una postura erguida y cómoda, que no esté caída ni demasiado arqueada.



Yoga, Pilates y Tai Chi

Todos ayudan con el equilibrio, la fuerza y la relajación y pueden mejorar el dolor de espalda. Asegúrate de que tu instructor tenga experiencia en la adaptación de rutinas para las personas con dolor de espalda baja.



¡Simplemente da más pasos!

Usa un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana. Gradualmente acumula hasta 7,000-9,000 pasos/día.



Obtén más ayuda

Para obtener más información sobre cómo ser activo con dolor de espalda, consulta estos sitios web:

- American Physical Therapy Association: [moveforwardpt.com/Resources/Detail/recommended-treatments-low-back-pain-2](https://www.moveforwardpt.com/Resources/Detail/recommended-treatments-low-back-pain-2)
- North American Spine Society: [knowyourback.org](https://www.knowyourback.org)
- Recomendaciones sobre actividad física: [health.gov/paguidelines/](https://www.health.gov/paguidelines/)

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

¿Cómo comenzaré esta semana?
