

14.3. Dolor dorsal. Dorsalgia

La **dorsalgia** es el dolor en mitad de la espalda. Puede aparecer de golpe o poco a poco a lo largo de varios días.

A menudo se relaciona con **malas posturas en el trabajo**. Muchas horas en el ordenador, hacer un esfuerzo con los brazos hacia arriba (carga y descarga, tender la ropa) o el trabajo en cadena lo producen frecuentemente.

Si usted está pasando por un mal momento y se siente tenso, es posible que los músculos de la espalda se encuentren agarratados y tensos también, y que ello le produzca dolor.

¿Qué puede hacer?

- **Ande** y muévase, sin forzar posturas.
- Ponga calor durante 20 minutos varias veces al día en la zona que más le duele. Tenga cuidado y no se queme, debe notar un calor intenso, pero agradable.
- Un masaje suave puede aliviar el dolor.
- Puede usar medicamentos como paracetamol a dosis de 500-1.000 mg cada 8 horas si lo precisa.
- Puede hacer vida normal, pero evitando el dolor.

LO QUE DEBE EVITAR

- El reposo absoluto en cama, porque alarga el dolor.
- Llevar peso mientras dura el dolor.
- No son convenientes actividades como fregar inclinando el cuerpo hacia delante.
- Coger pesos que estén muy altos. Es mejor subirse a un taburete y ponerse a su altura antes de cogerlos.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Haga estiramientos antes de ir al trabajo para calentar la musculatura.

- Cambie a menudo de postura en el trabajo; si puede estírese cada 1 o 2 horas.
- Procure relajarse 15 minutos al salir del trabajo cada día.
- El colchón de la cama no ha de ser ni muy duro ni muy blando.
- Haga deporte. Va bien andar, nadar y hacer estiramientos.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el dolor le despierta en mitad de la noche o no se calma con el reposo.
- Si el dolor dura más de 2 semanas.
- Si el dolor le pasa al brazo.
- Si, además, tiene fiebre, tos o pérdida de peso.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>
- <https://salud.nih.gov/articulo/sentarse-derecho/>



NO



SÍ