**CONSEJOS PRIMARIOS EN CASO DE DOLOR DE E SPALDA**

Lo mismo que el catarro, que responde mejor a la sopa que a los antibióticos, el tratamiento del dolor lumbar se alivia más eficazmente con remedios simples, aplicados de forma continuada, que con tratamientos de acción rápida.

Para acabar con el dolor lumbar que estamos padeciendo es importante tener en cuenta las medidas que indicamos a continuación; son tan efectivas que los propios médicos las consideran como parte esencial del tratamiento, no como terapia opcional.

1. Ponte en forma

Las estadísticas indican que para evaluar la mejoría de una persona con un problema de espalda lo mejor es comprobar su capacidad aeróbica. Eso quiere decir que si tienes un problema de espalda que no requiere cirugía, te interesa mejorar tu forma física. Un ejercicio muy eficaz es caminar llevando pequeños pesos en las manos.

2. Pisa en blando

El impacto de las pisadas en el asfalto genera un estrés físico que se transmite a la espalda y produce dolor lumbar. Ese dolor puede evitarse usando zapatos o plantillas que absorben el impacto y que se venden en zapaterías especiales y tiendas de deporte. Varios estudios han revelado que el 80% de las personas que padecen dolores de espalda notan rápida mejoría cuando cambian el calzado habitual por otro con almohadillas o suela que absorben el impacto.

3. No descanses demasiado

Para un dolor de espalda agudo y puntual, nada como el descanso... en un primer momento. Luego, para estimular la circulación, tienes que levantarte y caminar al menos media hora cada tres horas. Si no, correrás el riesgo de quedarte rígido como una tabla y cualquier movimiento te produciría dolor lumbar. De hecho, el reposo en cama puede no ser beneficioso. Un estudio ha demostrado que las personas a las que se aconseja permanecer en cama una semana por un dolor de espalda pierden un 45% más de días de trabajo en los tres meses siguientes que los que no superan los dos días de cama.

4. Toma aspirina o paracetamol

El dolor de espalda se puede aliviar con cualquier calmante que tenga ácido acetilsalicílico, ibuprofeno o paracetamol, de venta sin receta. Si bien es conveniente tomarlos en cuanto aparece el dolor lumbar, no conviene hacerlo antes “por si el dolor aparece”.

5. Túmbate con las piernas en alto

Si pruebas esta técnica de relajación, seguro que repites (en todo caso, te conviene). Túmbate en el suelo, con las pantorrillas apoyadas en lo alto de una silla y las rodillas dobladas en un ángulo de 90º. Más que ninguna otra postura, esta posición reduce la presión en la espalda. Además, a la mayoría de la gente le resulta muy cómoda.

6. Antes de hacer ejercicio, calienta los músculos

Al igual que una banda elástica, los músculos sufren y se deterioran al estirarse por un movimiento brusco. Por eso, lo mejor es calentarlos con una marcha relajada y sostenida. Camina balanceando suavemente los brazos al andar y luego gírate lentamente de un lado al otro, como en un swing de golf. Haz el movimiento varias veces antes de hacer ejercicios que exigen coger impulso o fuerza.

7. Mantente recto, pero relajado

Para una espalda recta, no hace falta estar derecho como un poste. Los especialistas aconsejan una postura recta, pero relajada, lo mismo estando de pie que sentado. Es como menos tensión se ejerce sobre los músculos de la espalda.

8. Sumérgete en la piscina

Los ejercicios en el agua, (en especial los que incluyen una gran variedad de movimientos, como los que se hacen para aliviar la artritis), son la mejor forma de desoxidar esos músculos de la espalda que pocas veces utilizamos. También el yoga ayuda, siempre con el apoyo de personas que nos hagan avanzar de acuerdo a nuestras aptitudes y tolerancia.

9. Túmbate sobre una pelota de tenis

Tiéndete en el suelo y coloca una pelota de tenis debajo de ti, de forma que presione un punto sensible. Deslízate sobre la pelota, empleando el peso del cuerpo, hasta que el dolor lumbar y la sensibilidad disminuyan.

10. Congela -o calienta- el dolor

Pide a tu pareja que te masajee los puntos doloridos con una bolsa de hielo envuelta en una toalla húmeda. También puedes tumbarte de espaldas, con las rodillas dobladas, y deslizar la bolsa de hielo con la toalla debajo de la piel. El calor (por ejemplo, almohadillas eléctricas y botellas de agua caliente) alivia también los dolores lumbares.

PERO, COMO RECOMENDACIÓN FINAL SI EL DOLOR SE HACE INTRATABLE , O ES EXTREMADAMENTE INTENSO, O SE IRRADIA A, O SE TE ENTUMECEN, O SE TE DEBILITAN LAS PIERNAS, ACUDE A UN MEDICO ESPECIALISTA PARA QUE HAGA UN ESTUDIO DIAGNOSTICO OPORTUNO