

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*



## Tratamiento del dolor en la parte baja de la espalda

### ¿Cuánto tiempo de reposo en cama es demasiado?

**E**l dolor de espalda es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico. Las buenas noticias es que el dolor desaparece a menudo por sí solo y las personas por lo general se recuperan en una semana o dos.

Muchas personas quieren quedarse en cama cuando les duele la espalda. Durante muchos años, el consejo normal era reposar en cama. Sin embargo, los datos más recientes han demostrado que hay poco o ningún papel para el reposo en cama en el tratamiento del dolor lumbar. A continuación se da la razón:

**Permanecer en cama no te ayudará a sentirte mejor más rápido.**

Si tienes dolor intenso, el reposo en cama puede no aliviar el dolor, sino aumentarlo. La investigación sugiere que si encuentras posiciones cómodas y caminas a ratos, es posible que no necesites reposo en cama para nada.



La investigación muestra que:

- Más de 48 horas de reposo en cama puede aumentar el dolor, al aumentar la rigidez de la columna vertebral y los músculos.
- Muchas personas se recuperan igual de rápido sin ningún reposo en cama.
- Entre más pronto comiences la fisioterapia o reanudes actividades como caminar, es probable que te recuperes más rápido.

### **El reposo en cama más largo puede causar una recuperación más lenta.**

Cuando no te mueves ni te doblas, pierdes fuerza y flexibilidad muscular. Con el reposo en cama, pierdes aproximadamente el 1 por ciento de tu fuerza muscular cada día, y puedes incluso perder del 20 al 30 por ciento en una semana. Luego, cuando comienzas la fisioterapia y reanudas tus actividades, es más difícil. Cuando te vuelves menos fuerte y flexible, tu recuperación también toma más tiempo.

### **El reposo en cama más largo tiene costos.**

Es posible que necesites más fisioterapia después de un largo reposo en cama. Además, podrías faltar más tiempo al trabajo si tu recuperación toma más tiempo.

### **¿Quién necesita más de 48 horas de reposo en cama?**

Las únicas personas que podrían necesitar más reposo en cama son las que tienen fracturas inestables. Necesitan permanecer en cama hasta que se les ajuste un aparato ortopédico.

### **¿Qué puedo hacer para el dolor?**

La mayoría de las personas con dolor en la parte baja de la espalda deben aplicarse calor o hielo. Algunas personas pueden obtener alivio del dolor de una medicina antiinflamatoria de venta libre como el ibuprofeno (Advil, Motrin IB y genérico) o el naproxeno (Aleve y genérico). No tomes más de la cantidad recomendada.

### **¿Cuándo debo consultar un médico?**

Debes consultar a tu médico de inmediato si:

- Tienes fuerte dolor de espalda que dura más de 24 a 48 horas.
- Tienes dolor de espalda y fiebre.
- Tienes dolor de espalda con entumecimiento, dolor o debilidad en una pierna o pie.

Una derivación con un especialista podría ser benéfico en estos casos.

Este informe es para que lo uses cuando hables con tu proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Usa este informe bajo tu propio riesgo.

© 2019 ABIM Foundation. Elaborado en cooperación con la North American Spine Society. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite:

[www.choosingwisely.org/patient-resources](http://www.choosingwisely.org/patient-resources)