

RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL DOLOR DE ESPALDA DURANTE EL EMBARAZO



UGC Obstetricia y Ginecología,
Hospital Universitario Reina Sofía

El dolor de espalda es una de las molestias más comunes del embarazo. A medida que crece el bebé, el útero se expande hasta 1000 veces más del tamaño original. Esta cantidad de crecimiento, cuando está centrada en un área, afecta al equilibrio del cuerpo y puede causar molestias.

Este folleto explica:

- Las causas del dolor de espalda en el embarazo
- Consejos para aliviar el dolor de espalda
- Cuando necesidad pudiera su proveedor de atención médica

Puede tomar medidas para reducir el dolor de espalda, como emplear los métodos correctos para inclinarse y levantarse con el cuerpo, además de hacer ejercicios para fortalecer los músculos.

Causas del dolor de espalda

Son muchas las posibles causas del dolor de espalda durante el embarazo. Generalmente ocurre por una tensión excesiva en los músculos de la espalda. A mediados del embarazo, cuando el útero pesa más, cambia el centro de gravedad. Su postura cambia en respuesta a ello. La mayoría de las mujeres comienza inclinarse hacia atrás durante los últimos meses del embarazo lo que hace que la espalda trabaje aun más.

La debilidad de los músculos abdominales también puede causar dolor de espalda. Los músculos abdominales normalmente apoyan la columna vertebral y desempeñan una función importante en la salud de la espalda. Durante el embarazo, estos músculos se estiran y pueden debilitarse, lo que causa molestias en la espalda. Estos cambios también la pueden hacer que sea más propensa a lastimarse cuando hace ejercicios.

Las hormonas del embarazo pueden contribuir al dolor de espalda. Para facilitar el paso del bebé por la pelvis, una hormona específica relaja los ligamentos en la articulación fuerte de la pelvis que sostiene la carga del cuerpo. Esta relajación hace más flexibles las articulaciones, pero puede causar dolor de espalda si estas se vuelven demasiado móviles.

Lo que puede hacer:

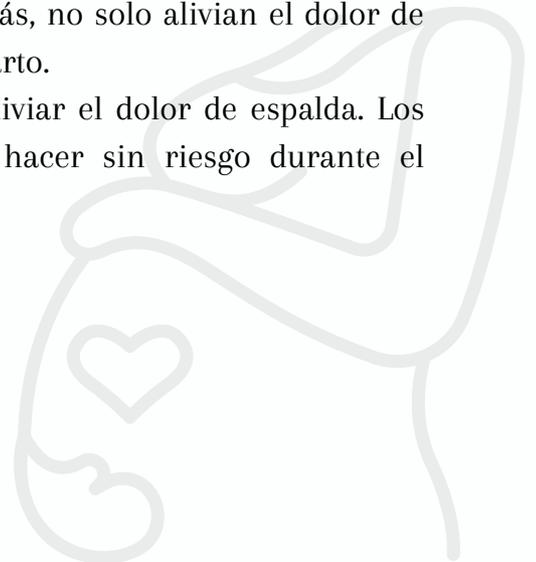
Para ayudar a evitar o aliviar el dolor de espalda, debe ser consciente de su postura cuando esté de pie, se siente y se mueva.

Aquí le ofrecemos unas sugerencias que pueden ser útiles.

- Use calzado con el tacón bajo (pero no completamente plano) que apoye bien el arco del pie.
- Pida ayuda para levantar objetos pesados.
- Cuando esté de pie durante mucho tiempo, coloque un pie en un soporte o una caja.
- Si su cama es muy blanda, pida a alguien que le ayude a colocar una tabla entre el colchón superior y el de resortes (box spring).
- No se incline hacia adelante para recoger cosas, sino agachese, doble las rodillas y mantenga recta la espalda.
- Siéntese en sillas que tengan un respaldo que apoye la espalda, o use una almohada o cojín pequeño detrás del área inferior de la espalda.
- Trate de dormir sobre un costado con una o dos almohadas entre las piernas como apoyo.
- Aplique calor o frío en el área dolorida o masajéela.

Los ejercicios para la espalda pueden ayudar a aliviar el dolor en ese área. Estos ejercicios fortalecen y estiran los músculos que apoyan la espalda y las piernas, y promueven una buena postura ya que mantienen fuertes los músculos de la espalda, el abdomen, las caderas y la parte superior del cuerpo. Además, no solo alivian el dolor de espalda sino que la preparan para el trabajo de parto y el parto.

Mantenerse activa durante el embarazo puede ayudar a aliviar el dolor de espalda. Los ejercicios acuáticos y las salidas a caminar se pueden hacer sin riesgo durante el embarazo y son muy buenos para la espalda .



Ejercicios para mantener sana la espalda:

Antes de hacer esto ejercicio, consulte a su proveedor de atención médica para asegurarse de que sean adecuados para usted. Ejercicio abdominales diagonales.

Abdominales diagonales

Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda, las caderas y el abdomen. Si no ha comenzado a hacer ejercicio regularmente, no haga este ejercicio.

1. Siéntese en el suelo con las rodillas dobladas, los pies sobre el suelo y las manos entrelazadas frente a usted.
2. Gire hacia la izquierda la parte superior del tronco hasta que las manos toquen el suelo. Repita este movimiento hacia la derecha. Repita el ejercicio a ambos lados 5 veces.



Inclinación hacia adelante

Este ejercicio estira y fortalece los músculos de la espalda.

1. Siéntese en una silla en una posición cómoda. Mantenga relajados los brazos.
2. Inclínese hacia adelante lentamente de manera que los brazos cuelguen frente a usted. Deje de inclinarse si siente alguna molestia en el abdomen.
3. Sostenga esta posición durante 5 segundos y después regrese lentamente a la posición sentada original sin flexionar la espalda. Repita el ejercicio 5 veces.

Ejercicio de presión sobre la espalda

Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda, el torso y la parte superior del cuerpo además de promover una buena postura.

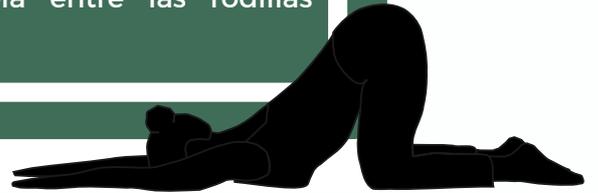
1. Colóquese de pie contra una pared con los pies separados de esta a una distancia de 10 a 12 pulgadas.
2. Presione contra la pared usando la parte inferior de la espalda.
3. Cuente hasta 10 sosteniendo esta posición y relájese. Repita el ejercicio 10 veces.



Estiramiento hacia atrás

Este ejercicio estira y fortalece los músculos de la espalda, la pelvis y las caderas.

1. Arrodillese con las manos y las rodillas sobre el suelo. Separe las rodillas a una distancia de 8-10 pulgadas y extienda los brazos (con las manos debajo de los hombros)
2. Flexione la espalda lentamente hacia atrás, incline la cabeza hacia adelante y colóquela entre las rodillas manteniendo los brazos extendidos



Inclinación de la parte superior del cuerpo

Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda y el torso

1. Póngase de pie con las piernas separadas, las rodillas dobladas y las manos sobre las caderas
2. Inclínese lentamente hacia adelante manteniendo recta la parte superior de la espalda, hasta que se sienta el estiramiento a lo largo del muslo superior. Repita el ejercicio 10 veces.

Ejercicio de movimiento de arco para la espalda

Este ejercicio estira y fortalece los músculos de la espalda, las caderas y el abdomen.

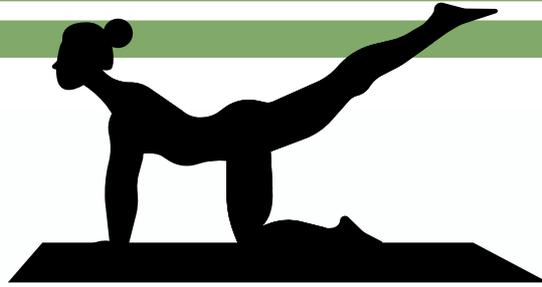
1. Arrodillese con las manos y las rodillas sobre el piso de manera que el peso quede distribuido uniformemente sin flexionar la espalda.
2. Balancea hacia adelante y hacia atrás y cuente hasta 5 mientras sostiene cada posición.
3. Regrese a la posición original y flexione la espalda hacia arriba lo máximo posible. Repita el ejercicio 5-10 veces.



Ejercicio de elevación y flexión de las piernas

Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda y el abdomen

1. Arrodillese con las manos y las rodillas sobre el suelo. Distribuya uniformemente el peso y extienda los brazos (con las manos debajo de los hombros)
2. Suba la rodilla izquierda en dirección hacia el codo.
3. Estire nuevamente la pierna. No mueva la pierna hacia atrás ni flexione la espalda. Repita en ambos lados de 5 a 10 veces.



Torsión del tronco

Este ejercicio estira los músculos de la espalda, la columna vertebral la parte superior del torso.

1. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas.
2. Sostenga con la mano izquierda el pie izquierdo mientras se apoya con la mano derecha.
3. Gire lentamente la parte superior del torso hacia la derecha
4. Cambie de manos y repita hacia la izquierda. Repita en ambos lados de 5 a 10 veces.



Cuando debe comunicarse con el proveedor de atención médica.

Si presenta un dolor intenso o si el dolor perdura más de dos semanas, debe comunicarle al proveedor de atención médica su dolor de espalda. No intente usar tratamientos por su cuenta. El dolor de espalda lo puede producir otros problemas. Este dolor es uno de los síntomas principales de parto prematuro. También debe comunicarse con su proveedor de atención médica si presenta fiebre, ardor al orinar o sangrado vaginal.

Una vez que se hayan eliminado estas causas, el proveedor de atención médica puede recomendarle una faja de maternidad, un cabestrillo especial elástico o una abrazadera para la espalda. Estos artículos ayudan apoyar el peso del abdomen y alivian la tensión en la espalda. En casos más graves, se recomienda medicamentos suaves para el dolor, descanso en cama o fisioterapia.

Por último...

El dolor de espalda es una de las molestias más comunes del embarazo. Puede tomar medidas para reducir el dolor de espalda como emplear los métodos correctos para inclinarse y levantarse con el cuerpo, además de hacer ejercicios para fortalecer los músculos. Si presenta un dolor intenso o si perdura más de dos semanas, comuníquese con su proveedor de atención médica.

