

## Qué hay que saber y cuándo pedir ayuda

El dolor de espalda es uno de los motivos más frecuentes por los que las personas van al médico o faltan al trabajo. Es importante familiarizarse con las señales y síntomas básicos. Consulte las siguientes directrices abajo para hacer un seguimiento de la gravedad de su condición.



### Para manejar sus síntomas puede:

- Tomar analgésicos de venta libre
- Evitar cargar cosas pesadas, movimientos de flexión o giro
- Usar compresas de hielo durante las primeras 24 horas y luego usar una almohadilla térmica o una ducha caliente
- Evitar acostarse en la cama
- Hacer las actividades regulares



### Comuníquese con su médico si:

Si no puede comunicarse con su médico en 24 horas, vaya a una clínica donde atiendan sin cita previa.

- No mejora el dolor de espalda después de 7-10 días
- El dolor se extiende a los brazos o piernas
- Tiene historia de cáncer
- Ardor o dolor al orinar



### Vaya a una sala de emergencias o llame al 911 si tiene:

- Debilidad progresiva en las piernas
- Entumecimiento u hormigueo repentino en las piernas o pies
- Pérdida del control de esfínteres o incontinencia urinaria
- Ha comenzado un nuevo dolor que aumenta rápidamente y usted tiene más de 60 años

\*Si está atravesando una emergencia que ponga en peligro su vida, vaya directamente a emergencias o llame al 911.

[ascensionpersonalizedcare.com](https://ascensionpersonalizedcare.com)

