

# Dolor de espalda: ¿Qué es?

Su cuerpo pasa por muchos cambios cuando está embarazada.

El dolor de espalda durante el embarazo es muy común, pero hay algo que puede hacer para sentirse mejor.

Pregunte a su doctor o partera cuánto ejercicio puede hacer.

El ejercicio regular, como nadar, ejercicio aeróbico acuático, caminar, y estiramientos puede beneficiar el dolor de espalda.

Y también puede preguntarle a su doctor o partera sobre estiramientos que pueda hacer para reforzar de manera segura su espalda durante el embarazo

Tenga cuidado como se para.

Estar de pie puede ser algo duro para la espalda. Trate de no estar parada por largos períodos.

Y si puede, descanse un pie en un banco, cambiando los pies con frecuencia

Si su trabajo requiere que esté de pie, o sentada mucho tiempo, o levantar objetos pesados, pídale a su jefe que le permita pausas cortas.

O ajuste su actividad de trabajo para que no haga eso por mucho tiempo.

También puede preguntarle al doctor o partera que le escriba una nota a su jefe donde le pide cambios o descansos.

Párese con buena postura manteniendo los oídos, hombros, y cadera en línea recta.

También trate de no arquear su espalda ni empujar su estómago hacia el frente.

Use zapatos con buen apoyo, con tacón bajo y evite zapatos planos o de tacón muy alto.

Trate de evitar cualquier cosa que sea muy pesada.

Si necesita levantar cosas, levántelas usando las piernas.

Póngase en cuclillas, doblando la cadera y las rodillas - no la cintura.

Cuando levante un objeto, mire directamente hacia el frente.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Dolor de espalda: ¿Qué es?

Mantenga la espalda recta, su pecho fuera, y los hombros hacia atrás.

Apoye su espalda cuando se siente o se acueste.

Cuando se siente, coloque una toalla enrollada o una almohada pequeña en la curva de la espalda.

Levántese y muévase lo más posible.

Cuando se acueste de lado, coloque una almohada entre las rodillas para quitar la presión de su cadera y espalda.

Es mejor si se acuesta de lado izquierdo.

Cuando le duele la espalda, trate de usar una botella de agua calentita o una almohadilla eléctrica en nivel bajo para ayudar con el dolor.

No use la almohadilla eléctrica cuando se duerma.

Un baño de tina o regadera con agua calentita, o un masaje también ayudan.  
Si el calor no funciona pruebe una bolsa de hielo o empaque frío.

Ya sea que use calor o frío, debe asegurarse de colocar una tela entre la piel y el hielo o la almohadilla eléctrica.

Con cuidado y algunos cambios, el dolor de espalda normalmente mejora.

Aprender cómo prevenir o manejar el dolor de espalda puede ayudarla a sentirse mejor durante el embarazo.

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie.

Si no se siente mejor, o piensa que algo no va bien, recuerde que puede llamar a su doctor o partera.