



# La Columna Vertebral

Un Boletín Especial para  
los Afiliados de MVP



# Regresando Poco a Poco a Sus Actividades Diarias

El reposo en cama por más de un par de días más bien puede empeorar su dolor lumbar y conducir a otros problemas como la rigidez en las articulaciones y debilidades musculares. Si reposa en cama por un corto período, recuerde seguir los siguientes lineamientos.

- Incorporarse en la cama pone presión adicional en los discos intervertebrales. Acostarse a un lado pone un poco más de presión en los discos que si se acuesta de espalda.
- Si trata de comer en la cama puede ser incómodo y puede poner más tensión en la columna que si se levanta y come en una mesa.

**Evite las actividades que agraven su dolor. Modifique las actividades que no puede evitar hacer. Aquí tiene unas recomendaciones:**

- Coloque un pie sobre un taburete mientras está de pie haciendo alguna actividad, como al lavarse los dientes.
- Al ponerse los pantalones o las medias, póngase de pie con la espalda contra la pared. Luego deslice los hombros hacia abajo sobre la pared mientras dobla las rodillas. Con cuidado inserte una pierna a la vez en los pantalones o en las medias.

Regrese a sus actividades normales de forma gradual pero lo más pronto posible. Empiece por caminar de 10 a 20 minutos cada dos a tres horas.



## Ejercicios para Reducir el Dolor

- El dolor lumbar es muy común entre los adultos y suele ser causado por el sobreuso o una lesión o tensión muscular. El tratamiento puede ayudarle a mantenerse lo más activo posible. También es bueno que comprenda que un poco de dolor lumbar continuo o repetido no es caso para sorprenderse ni tampoco es peligroso.
- En la mayoría de los casos el dolor lumbar se puede aliviar si se mantiene activo, se evita posiciones y actividades que pueden incrementar o causar el dolor de la espalda, si usa hielo y si toma medicinas para aliviar el dolor cuando sea necesario.
- Cuando ya no sienta dolor agudo, puede estar listo para unos ejercicios suaves para fortalecer su estómago, su espalda y sus piernas y quizás algunos ejercicios de estiramiento. El ejercicio no solo podrá reducir el dolor lumbar pero también puede ayudarle a recuperarse más rápido, prevenir que se

vuelva a lastimar la espalda y reducir el riesgo de la discapacidad debido al dolor lumbar.

- Los ejercicios para disminuir el dolor lumbar no son complicados y se pueden hacer en casa sin ningún equipo especial.
- Es importante que no permita que el temor del dolor le impida tratar de hacer algún tipo de actividad suave. Debe tratar de ser activo luego de notar el dolor y gradualmente incrementar su nivel de actividad. Muy poca actividad puede conducir a una pérdida de flexibilidad, fortaleza y resistencia y luego a más dolor.

### ¿Como debo hacer ejercicio para reducir el dolor lumbar?

La mayoría de las personas que padecen del dolor lumbar naturalmente se sienten mejor al hacer ciertos



### MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite [mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com) y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.



movimientos. Algunas personas se sienten mejor sentadas (la espalda y las caderas flexionadas). Otras se sienten mejor de pie (espalda y caderas extendidas). El ejercicio que le conduce hacia su posición más cómoda usualmente es el mejor para tratar su dolor de espalda<sup>1</sup> Por ejemplo, si se siente más cómodo sentado, los ejercicios que le hacen extenderse hacia adelante—tal como las sentadillas parciales (curl-ups en inglés) y los ejercicios que extienden la rodilla al pecho—pueden ayudarle.

Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicio y haga **solamente los ejercicios que no incrementen sus síntomas**.

Los programas de ejercicio más efectivos para el dolor lumbar crónico están diseñados específicamente para usted y son supervisados.<sup>2</sup> Por ejemplo, una terapeuta física podría enseñarle un programa de ejercicio que puede usar en casa. Luego consultaría con su terapeuta

de vez en cuando para revisar su progreso y avanzar su programa.

- Hable con su médico o su terapeuta físico si no está seguro cómo hacer estos ejercicios o si siente algún dolor cuando los está haciendo.
- Trate de hacer un poco de ejercicio todos los días.
  - Trate de hacer un tipo de ejercicio aeróbico, como caminar, todos los días. Hasta un par de minutos son de beneficio y puede incrementar los minutos gradualmente.
  - Seleccione un par de ejercicios de fortalecimiento y de estiramiento que disfrute o varíelos de día a día.

Pregúntele a su médico o terapeuta físico si hay ejercicios adicionales que le asienten mejor.

<sup>1</sup> Long A, et al. (2004). Does it matter which exercise? Spine, 29(23): 2593–2602.

<sup>2</sup> Hayden JA, et al. (2005). Systematic review: Strategies for using exercise therapy to improve outcomes in chronic low back pain. Annals of Internal Medicine, 142(9): 776–785.

©1995–2015 Healthwise, Incorporado. [healthwise.org](http://healthwise.org). Reimpreso con permiso para uso personal solamente. El contenido no se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con dolor lumbar crónico. Para obtener más información o para ver si califica, llame al **1-866-942-7966**. El programa de MVP está basado en los lineamientos de cuidado de salud para el tratamiento del dolor lumbar adulto del Institute for Clinical Systems Improvements (ICSI).

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



## Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al

**1-866-942-7966**

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

TTY: **1-800-662-1220**

## Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio [mvplistsens.com](http://mvplistsens.com). Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.



## Reduzca Su Riesgo de la Gripe y la Pulmonía

Es importante vacunarse contra la gripe y la pulmonía. Muchas muertes relacionadas con la pulmonía son evitables por medio de la vacunación y el tratamiento apropiado. La pulmonía es una infección de los pulmones que puede causar una enfermedad de leve a severa en las personas de todas las edades. Sus señales incluyen: tos, fiebre, fatiga, náusea, vómito, la respiración agitada o dificultad para respirar, escalofríos o dolor en el pecho.

### Ciertas personas son más propensas a enfermarse de pulmonía:

- Los adultos mayores de 65 años.
- Los niños menores de cinco años.
- Las personas menores de 65 años que padecen de condiciones médicas subyacentes (como diabetes y VIH/SIDA).
- Las personas entre los 19–64 años que fuman cigarrillos o tienen asma.

Existen varias estrategias para prevenir la pulmonía y otras infecciones respiratorias tales como los resfríos y la gripe:

- Lávese las manos regularmente.
- Limpie las superficies que se toquen con frecuencia (como tiradores de puertas y encimeras).
- Cúbrase la tos o el estornudo con un pañuelo o con el brazo.
- Limite exponerse al humo del cigarrillo.
- Tome las medidas para tratar, controlar y prevenir las condiciones tales como la diabetes y el VIH/SIDA.

Póngase la vacuna. En los Estados Unidos existen varias vacunas que pueden prevenir las infecciones que causan la pulmonía, incluyendo las vacunas contra el neumococo, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), pertussis (tos ferina) y la gripe estacional (flu). Hable con su proveedor de cuidado de salud para más información sobre estas vacunas.



PRSRST STD  
US Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[myhealthcare.com](http://myhealthcare.com)

