

Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey desea ayudarle a encontrar la atención que necesita cuando la necesite. El dolor de espalda es una afección muy frecuente. Sin embargo, se puede prevenir y tratar. El nivel de su dolor no siempre indica la gravedad del problema. Usted puede sentirse mucho mejor con algunos cuidados personales.

Busque atención médica inmediata

Algunas veces el dolor de espalda requiere atención inmediata. Esto incluye si tiene dolor y también si:

- Tuvo una caída, una lesión en su espalda u otro tipo de trauma
- Tiene problemas intestinales o de la vejiga
- Tiene fiebre

Hable con su médico acerca del dolor

Aunque su dolor de espalda no requiera atención médica inmediata, usted debe hablar con su médico acerca de ello, incluyendo si:

- No ha sentido alivio con tratamientos caseros y/o todavía tiene dolor después de unas semanas
- No ha sentido alivio con tratamientos caseros y/o todavía tiene dolor después de unas semanas
- Tiene dolor que se extiende por una o ambas piernas o siente debilidad, hormigueo o entumecimiento en una o ambas piernas
- Es mayor de 50 años y esta es la primera vez que tiene dolor de espalda

- Tiene antecedentes de cáncer, osteoporosis o diabetes
- Pierde peso sin ninguna explicación
- Toma esteroides u otros medicamentos que afectan el sistema inmunológico.

Reciba tratamiento

Su médico puede ordenar exámenes como radiografías, resonancia magnética o una tomografía computarizada para hacer el diagnóstico. Los tratamientos varían según la gravedad y la causa del dolor, pero a menudo incluyen cuidados personales como:

- Cambios del comportamiento, incluyendo la manera de hacer ejercicio o de dormir
- Tratamientos médicos complementarios y alternativos
- Bolsas calientes y medicamentos de venta libre

La mayoría de los casos de dolor de espalda a corto plazo no requieren inyecciones, medicamentos opiáceos o cirugía. Hable siempre con su médico antes de hacer cambios a su rutina de ejercicios o a su dieta, o si tiene preguntas acerca de los medicamentos.