

## 5 maneras de manejar el dolor de la espalda baja sabiamente

- 1** Mantente activo y camina.
- 2** Usa compresas calientes.
- 3** Acuéstate de lado o boca arriba con una almohada entre o debajo de las rodillas.
- 4** Toma medicinas sin receta para aliviar el dolor.
- 5** Trata cuidados prácticos como terapia física, yoga o acupuntura.

### No te apresures a que te hagan una resonancia (MRI), una tomografía (CT scan) o rayos X.

Tienen riesgos, cuestan mucho y generalmente no te ayudarán a sentirte mejor más rápido. Solo vas a necesitar una de estas pruebas si el dolor te dura más de unas pocas semanas o si tienes ciertos síntomas. Habla con el doctor para saber si necesitas una, o si puedes esperar para ver si te mejoras con el tiempo.

Para averiguar más, visita

[www.choosingwisely.org/patient-resources](http://www.choosingwisely.org/patient-resources)

Con agradecimiento con la Academia Estadounidense de Medicina Familiar

Esta información es para que la use al hablar con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use esta información bajo su propio riesgo.

