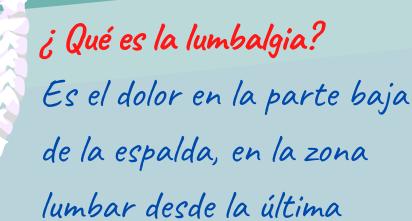
## LUMBALGIA

Infografía realizada por el grupo de Trabajo de Dolor



inferior

costilla hasta el pliege glúteo

¿Qué causa la lumbalgia?

- Traumatismos
- Malas posturas
- Enfermedades degenerativas
- Estrés

El 80% de la población padecerá lumbalgia en algún momento El 14% de la población española sufre lumbalgia puntualmente. Y un 7.7% sufre lumbalgia crónica



Analgésicos: Paracetamol

AINES (analgésicos antiinflamatorios no estereoideos) Ibuprofeno, Naproxeno, AAS, Diclofenaco.

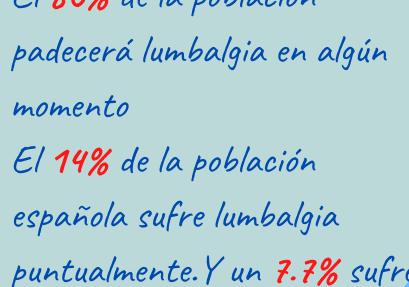
## Vía tópica:

AINES: Diclofenaco, Etofenamato, Ibuprofeno, Piketoprofeno.

Analgésicos locales: Capsaicina, Alcanfor, Bencidamina.

## Tratamiento no farmacológico

- Alternar frío y calor
- Uso de soporte lumbar durante un tiempo limitado. Ejemplos: faja, ortesis, corsé
- Técnicas de relajación: yoga o pilates
- Estimulación eléctrica transcutánea (TENS)



Infografía realizada en Canva ttps://www.canva.com Imagenes:@tiny-arts-images,@trendify, s@sketchify, @pixabay, @sparklestrok

Citar como: Jurjo Rodrígez I. Lumbalgia. Recoemndaciones [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2023. Doi: 10.33620/FC.2173-9218.(2023).IFG.050

- 1. Pernas Y, Diaz A, Murillo B.Lumbalgia [Internet]. Fisterra.com. [citado 4 de abril de 2022]. Disponible en: https://www.fisterra.com/guias-clinicas/lumbalgia/?arbol=
- 2. Datos del dolor crónico en España [Internet]. Dolor.com. [citado 16 de abril de 2022]. Disponible en: https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes/tipos-de-dolor/datos-dolor-cronico-espana
- 3. Arjunatortosa.es. [citado 16 de abril de 2022]. Disponible en: https://arjunatortosa.es/wp-content/uploads/2019/03/DIETA-ANTIINFLAMATORIA.pdf 4. Dader F, Martínez G, Martínez M. Protocolo de Indicación Farmacéutica y criterios de derivación al médico en síntomas menores (SEFAC). 2018
- 5. Ara I, Francisco, Brandi I EF, Carlos, Garcia A, Garcia, et al. Guía de actuación farmacéutica sobre el dolor de espalda. 2018



# RECOMENDACIONES

Infografía realizada por el grupo de Trabajo de Dolor



Evitar la obesidad. No fumar.

### Para dormir:

Colchón firme y de consistencia media. Almohada de media altura. Dormir de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba, podemos poner una almohada debajo de las rodillas.

### Dieta antiinflamatoria.

Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 como pescado azul (salmón, sardinas..), nueces, almendras, aguacate



Realizar deporte regularmente: natación, caminar al aire libre, etc.

## Educación postural

Al levantar pesos flexionar las rodillas para no hacer esfuerzo solo con la espalda .Levantar los objetos pegados al cuerpo, repartir el peso entre los dos brazos. Si es necesario empujar un objeto hacerlo de forma simétrica con las dos manos

Si permanece de pie de forma prolongada, alterne el peso entre ambos pies, cambie a menudo de posición o coloque un pie sobre un escalón o banqueta.

La superficie de trabajo debe estar a la altura del ombligo.

En el trabajo sentado: la espalda recta apoyada en el respaldo de la silla, rodillas flexionadas a la altura de las caderas los muslos deben permanecer horizontales, los pies bien apoyados en el suelo.

Calzado cómodo, evitar los tacones.

Infografía realizada en Canva ttps://www.canva.com Imagenes : @tiny-arts-images, @trendify, s@sketchify, @pixabay, @sparklestrok

Citar como: Jurjo Rodrígez I. Lumbalgia. Recoemndaciones [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2023. Doi: 10.33620/FC.2173-9218.(2023).IFG.050

- 1.Pernas Y, Diaz A, Murillo B.Lumbalgia [Internet]. Fisterra.com. [citado 4 de abril de 2022]. Disponible en: https://www.fisterra.com/guias-clinicas/lumbalgia/?arbol=1
- 2. Datos del dolor crónico en España [internet]. Dolor.com. [citado 16 de abril de 2022]. Disponible en: https://www.dolor.com/es-es/para-sus-pacientes/tipos-de-dolor/datos-dolor-cronico-espana