



## ¿Qué es la lumbalgia?

Es el dolor en la parte baja de la espalda, en la zona lumbar desde la última costilla hasta el pliegue glúteo inferior

## ¿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

## Tratamiento farmacológico



**Analgésicos:** Paracetamol

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

**Vía tópica:**

**AINES:** Diclofenaco, Etofenamato, Ibuprofeno, Píketoprofeno.

**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)



### Bibliografía:

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, García A, García, et al. Guía de actuación farmacéutica sobre el dolor de espalda. 2018.
6. Servicio de Rehabilitación y Aparato Locomotor. Recomendaciones de higiene postural y ejercicios para pacientes con lumbalgia. Hospital San Juan de Dios del Aljarafe. [citado 6 de octubre de 2023] Disponible en: <https://www.hsjda.es/sites/default/files/2020-09/folleto%20LUMBALGIA.pdf>



FUNDACIÓN SEFAC

Farmacéuticos por tu salud

# RECOMENDACIONES

Infografía realizada por el grupo de Trabajo de Dolor



Evitar la obesidad.

No fumar.



## Dieta antiinflamatoria.

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



## 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.



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 <https://www.canva.com> Imágenes : @tiny-arts-images, @trendify, s@sketchify, @pixabay, @sparklestroke

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

### Bibliografía:

1. Pernas Y, Díaz 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>
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). 2018.1.
5. Ara I, Francisco, Brandi I EF, Carlos, García A, García, et al. Guía de actuación farmacéutica sobre el dolor de espalda. 2018.
6. Servicio de Rehabilitación y Aparato Locomotor. Recomendaciones de higiene postural y ejercicios para pacientes con lumbalgia. Hospital San Juan de Dios del Aljarafe. [citado 6 de octubre de 2023] Disponible en: <https://www.hsja.es/sites/default/files/2020-09/folleto%20LUMBALGIA.pdf>