

¿Le duele la parte baja de la espalda?  
Es probable que no necesite  
una resonancia magnética  
(MRI), ni una tomografía  
computarizada (CT Scan)  
o radiografía.



## Esta es la razón:

- No le ayudarán a sentirse mejor más rápido.
- Tienen riesgos, incluyendo exposición a la radiación.
- No son baratos.

¿Qué puede hacer para sentirse mejor? Hay 5 ideas fáciles en el anverso.

## La mayoría de la gente puede aliviarse del dolor de espalda en unas semanas siguiendo estos pasos:

- 1 Manténgase activo y camine.**
- 2 Use compresas calientes.**
- 3 Tome medicinas sin receta para aliviar el dolor, como Tylenol®, Advil®, o Aleve®.**
- 4 Duerma de lado o boca arriba, con una almohada entre, o debajo de, las rodillas.**
- 5 Pregúntele a su médico sobre yoga, acupuntura, masaje, o fisioterapia.**

Todavía hay momentos en los que podría necesitar una prueba de imágenes. Hable con su médico acerca de sus síntomas para saber si usted necesita estas pruebas, o si usted puede esperar para ver si se mejora solo con el tiempo.

**CR** ConsumerReports™

 **Cómo Elegir  
Sabiamente®**

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

Con agradecimiento a la  
Academia Estadounidense de Médicos Familiares

**Para averiguar más, visite**  
**[www.ConsumerHealthChoices.org/BackPain](http://www.ConsumerHealthChoices.org/BackPain)**

Esta información es para que la utilice 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.

©2016 Consumer Reports