

**Cómo Elegir  
Sabiamente®**

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

**CR** Consumer  
Reports™



# 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.ConsumerHealthChoices.org/BackPain](http://www.ConsumerHealthChoices.org/BackPain)**

*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.

©2016 Consumer Reports®

