






Intervención de la Farmacia Comunitaria en la salud de la espalda

El dolor de espalda afecta al **20% de nuestra población**, y constituye el problema de salud crónico más frecuente en España. Supone, además, una de las principales consultas tanto en Atención Primaria como en la Farmacia Comunitaria.

Entre las principales causas, además de enfermedades de huesos y articulaciones, destacan las malas posturas o realizar actividades físicas inadecuadas.


Situaciones a evitar:

-  **Sedentarismo.**
-  **Sobrepeso.**
-  **Tabaquismo.**
-  **Estrés.**
-  **Tacones muy altos o calzado muy plano y ancho.**

Recomendaciones generales:

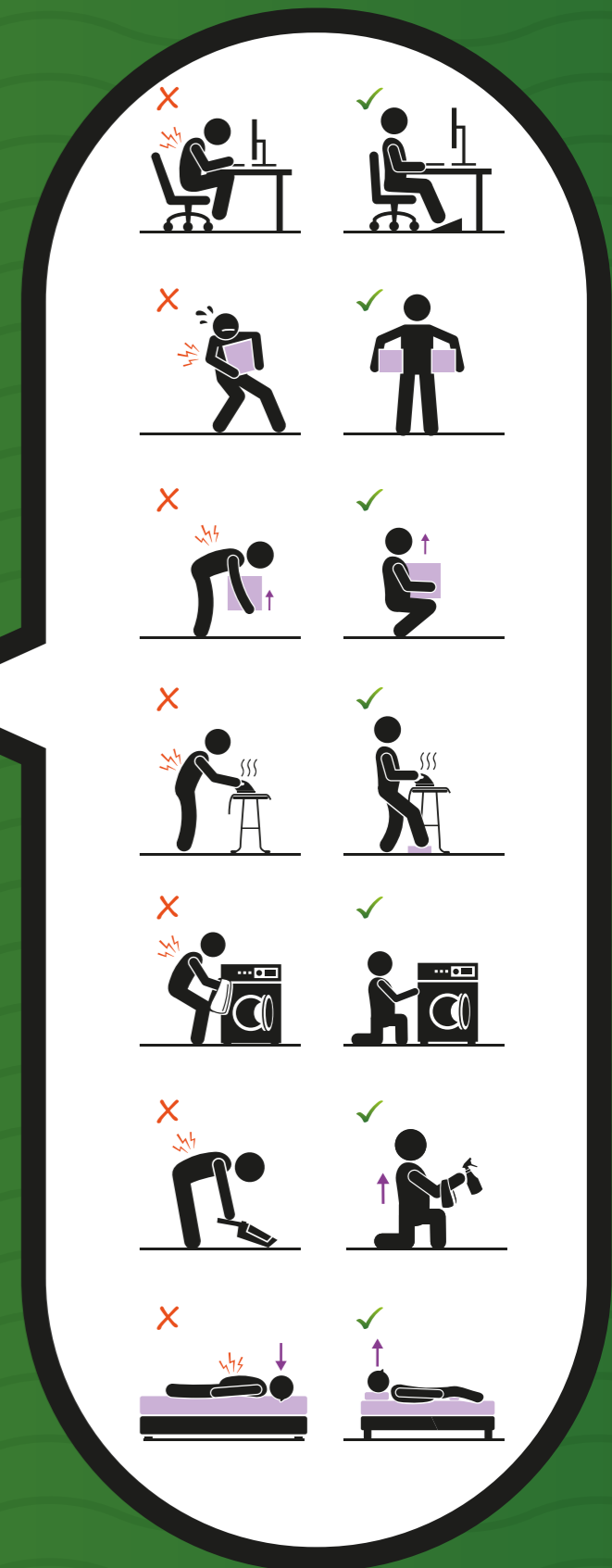
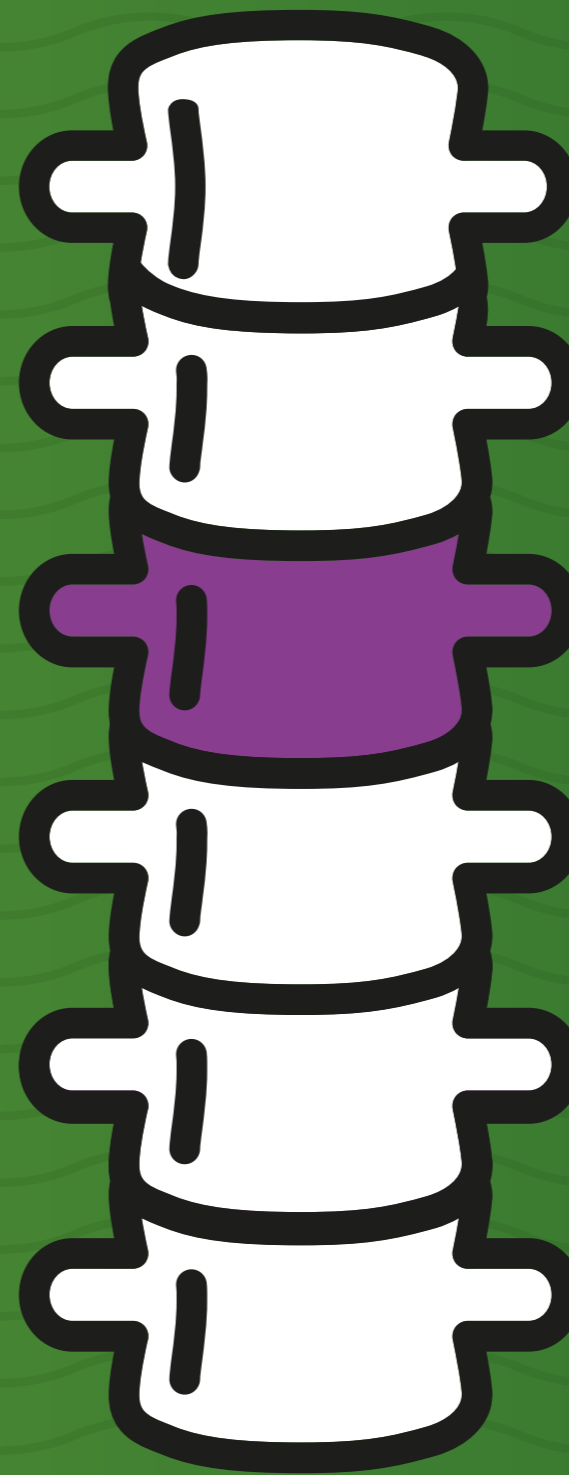
- **Realizar ejercicio físico supervisado por un profesional en Educación Física** de forma habitual para fortalecer la espalda.
- **Vigilar nuestra postura.** Intentar mantener la espalda recta mientras realizamos las tareas habituales y romper la monotonía postural.
- **Flexionar también rodillas y cadera** al levantar cargas.
- **Dormir de lado o boca arriba**, en este último caso con una almohada bajo las rodillas. Elegir bien tanto el colchón como la almohada, firmes y que se adapten a nuestra espalda y cuello.

Tratamientos disponibles:

-  **Tratamiento farmacológico:**
- Antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno, naproxeno, etc.).
 - Analgésicos no opioides (paracetamol o metamizol).
 - Complejo de vitaminas B1, B6 y B12 asociadas a antiinflamatorios.
 - En ciertos tipos de dolor, pueden ayudar: opioides débiles, relajantes musculares, antidepresivos o antiepilépticos.

 **Fisioterapia.**

 **Fajas lumbares y plantillas para el calzado.**



¡Todos los profesionales de la salud te podemos ayudar!

Con la colaboración de:



Con la participación de:

