

Low Back Pain



REMEMBER YOU CAN CALL 24 HOURS A DAY, SEVEN DAYS A WEEK.

LOW BACK PAIN

Low back pain is very common and is often due to a muscle strain or injury.

Symptoms of muscle strain are pain, muscle spasm, and stiffness. Most low back pain goes away within 4-6 weeks and can be treated at home.

WHAT YOU CAN DO:

- Keep moving. Stop any activities that hurt, but keep doing activities that aren't painful.
- Use pain relievers. Medicines like acetaminophen (Tylenol), aspirin, and ibuprofen (Advil, Motrin) will help pain and swelling. You do not need a prescription for these medicines. Be sure to follow package instructions.
- Apply cold, then heat. Apply ice or a cold pack to the painful area for the first two days. After two days, a warm bath, warm shower or heating pad on the back will make it feel better.

WHEN TO CALL THE DOCTOR

Most back pain will go away by itself within 4-6 weeks. You should start to feel better within the first three days. If you don't begin to feel better, or if you notice other symptoms, call your doctor for an appointment.

GET HELP RIGHT AWAY FOR:

- Pain in your upper back with chest pain or symptoms of a heart attack (such as sweating, shortness of breath, nausea or vomiting, dizziness).
- Back pain after a serious injury (such as a car accident, serious fall, or a blow to the back).
- Back pain that also goes down your leg.
- Back pain that makes your leg feel numb or tingle.



Community Care of North Carolina

Funding provided by the N.C. Foundation for Advanced Health Programs, Inc.



**The Right Call
Every Time.**
Your Medical Home.

**The Right Call Every Time.
Your Medical Home.**



RECUERDE QUE PUEDE LLAMAR LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

DOLOR DE CINTURA

El dolor de cintura es muy común y en general está ocasionado por un esguince o lesión.

Los síntomas del esguince muscular son el dolor, los espasmos musculares y la rigidez. La mayoría de los dolores de cintura desaparecen a las 4-6 semanas y pueden tratarse en casa.

QUÉ PUEDE HACER:

- Manténgase activo. Deje de hacer las actividades que le causan dolor, pero continúe haciendo aquellas actividades que no son dolorosas.
- Use analgésicos. Los medicamentos como el acetaminofeno (Tylenol), la aspirina y el ibuprofeno (Advil, Motrin) le ayudarán a aliviar el dolor y la inflamación. No necesita una receta para estos medicamentos. Asegúrese de seguir las instrucciones del envase.
- Aplique frío y luego calor. Aplique hielo o compresas de hielo en la zona que tiene dolor durante los dos primeros días. Luego de dos días, un baño o una ducha tibia o una almohadilla de calor en la cintura le harán sentir mejor.

CUÁNDO HAY QUE LLAMAR AL DOCTOR

La mayor parte del dolor de cintura desaparecerá a las 4-6 semanas. Debería comenzar a sentirse mejor dentro de los primeros tres días. Si no se siente mejor, o si detecta otros síntomas, llame a su médico para pedir una cita.

PIDA AYUDA INMEDIATAMENTE SI:

- Tiene dolor en la parte superior de la espalda con dolor en el pecho o síntomas de un ataque cardíaco (como transpiración, falta de aliento, náuseas, vómitos o mareos).
- Tiene dolor de espalda luego de una lesión grave (como un accidente automovilístico, una caída fuerte o un golpe en la espalda).
- Tiene dolor de espalda que también se extiende a la pierna.
- Tiene dolor de espalda que le hace sentir la pierna adormecida o con hormigueo.



Community Care of North Carolina



Siempre La Llamada Correcta.
Su Hogar Médico.

SIEMPRE LA LLAMADA CORRECTA.

SU HOGAR MÉDICO.