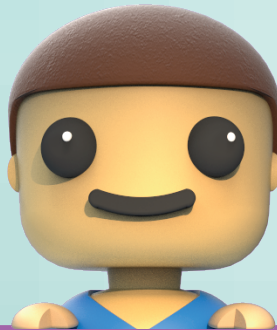




UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE  
QUERÉTARO



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA



## Guía de recomendaciones para dolor crónico en espalda baja



UNIDAD DE ATENCIÓN  
PSICOANALÍTICA  
INTERDISCIPLINARIA



FACULTAD DE  
INGENIERÍA



FACULTAD DE  
ENFERMERÍA

**SOMOS UAQ**  
EDUCAR CRECER CONSOLIDAR

## Introducción

Es muy importante que ante la persistencia de molestias acudas con algún profesional de la salud. El Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia (SUAF) queda a tu disposición bajo los siguientes datos de contacto:

**Teléfonos** (442) 1921200  
**Campus Corregidora** ext 5725  
**Clínica Centro Universitario** ext. 5751  
**Email:** mchmr.covid@gmail.com

## COMPRESA CALIENTE

---

### Materiales

- 1 toalla pequeña
- 1 bolsa tipo ZIP
- 1 calcetín
- 1 recipiente con agua

### Pasos para hacer la compresa

1. Introduce el recipiente con agua en un microondas durante 60 segundos, o bien pon a calentar en la estufa.
2. Mete la toalla en el recipiente con agua por unos minutos, saca y escurre el excedente de agua; a continuación, dobla la toallita.
3. Introduce la toalla en la bolsa; una vez hecho esto, coloca la bosa en el calcetín.
4. Aplica en la zona afectada.

### Recomendaciones

- Aplica durante 15 minutos aproximadamente.
- Ten cuidado de que el calor que despiden no sea excesivo, la sensación debe ser de un calor agradable.

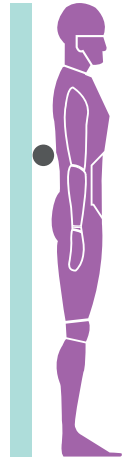
## AUTOMASAJE CON PELOTA

### Posición inicial

- De pie con la pelota en la zona de mayor dolor entre la espalda y la pared; también lo puedes hacer tumbado boca arriba en el suelo.

### Ejecución

1. Muévete lentamente de lado a lado, arriba abajo.
2. Mantén respiraciones profundas y fluidas.
3. Puede que al inicio sea un poco molesto, pero no debe ser insoportable.
4. Realiza esta actividad por 5 minutos



## AUTOESTIRAMIENTO

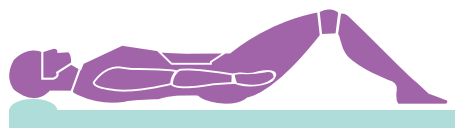
### Recomendaciones

- Realiza estos estiramientos 2 veces al día.
- Se recomienda que los realices 3 veces de 15 a 30 segundos cada uno.
- Es importante que recuerdes que los estiramientos deben generar una sensación agradable, no un dolor excesivo; para ayudarte con esto, puedes preguntarte del 0 al 10 que tan intensa o incomoda es la sensación del estiramiento.

## RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA

### Posición inicial

- Recostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies bien apoyados sobre el piso los brazos deben quedar estirados a lo largo del cuerpo con las palmas viendo hacia arriba o bien sobre el abdomen.
- Es recomendable que utilices una almohada debajo de tu cabeza, no muy grande ni muy pequeña.



## Ejecución

- Inhala profundamente por la nariz, inflando el abdomen mientras haces eso.
- Suelta el aire por la nariz lentamente, mientras sumes el abdomen.
- Realiza 15 repeticiones.

## BÁSCULA PÉLVICA

### Posición inicial

- Recostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies bien apoyados sobre el piso. Los brazos deben quedar estirados a lo largo del cuerpo con las palmas viendo hacia arriba o bien sobre el abdomen.
- Es recomendable que utilices una almohada debajo de tu cabeza, no muy grande ni muy pequeña.



### Ejecución

- Inhala aire por la nariz profundamente y aprieta el abdomen.
- Suelta el aire por la boca lentamente mientras intentas pegar la espalda baja con el suelo apretando los glúteos.
- Realiza 15 repeticiones.
- Si cuesta trabajo realizar el ejercicio, puedes colocar una almohada pequeña o tu mano entre tu espalda baja y la superficie sobre la que estás recostado; cuando hagas el movimiento debes percibir como comprimes la almohada o tu mano durante las exhalaciones.

## ESTIRAMIENTO UNILATERAL

### Posición inicial

- Recostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies bien apoyados sobre el piso. los brazos deben quedar estirados a lo largo del cuerpo con las palmas viendo hacia arriba o bien sobre el abdomen.
- Es recomendable que utilices una almohada debajo de tu cabeza, no muy grande ni muy pequeña.

## Ejecución

- Inhala aire por la nariz profundamente y aprieta el abdomen.
- Exhala profundamente al tiempo que llevas una de tus rodillas con las piernas flexionadas hacia tu pecho.
- Puedes apoyarte con las manos colocándolas por la parte de atrás de la rodilla para empujar con un poco más de fuerza y aumentar la intensidad del estiramiento.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Volver a la posición de partida y repetir el procedimiento hacia el otro lado.

## ESTIRAMIENTO GENERAL DE ESPALDA

### Posición inicial

- Recostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies bien apoyados sobre el piso. los brazos deben quedar estirados a lo largo del cuerpo con las palmas viendo hacia arriba o bien sobre el abdomen.
- Es recomendable que utilices una almohada debajo de tu cabeza, no muy grande ni muy pequeña.

### Ejecución

- Inhala aire profundamente por la nariz y aprieta el abdomen.
- Exhala profundamente mientras llevas ambas rodillas al pecho con las rodillas flexionadas.
- Apóyate con ambas manos colocándolas por detrás de las rodillas para incrementar poco a poco la intensidad del estiramiento.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.

## DISOCIACIÓN DE CINTURAS

### Posición inicial

- Recostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies bien apoyados sobre el piso. Los brazos deben quedar estirados a lo largo del cuerpo con las palmas viendo hacia arriba o bien sobre el abdomen.

- Es recomendable que utilices una almohada debajo de tu cabeza, no muy grande ni muy pequeña.

## Ejecución

- Inhala aire profundamente por la nariz y aprieta el abdomen.
- Exhala profundamente mientras llevas ambas rodillas con las piernas flexionadas de un lado a otro.
- Realiza de 16 a 20 repeticiones.

## ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO

### Posición inicial

- Recostado boca arriba, con las piernas extendidas y los pies apoyados sobre el piso. Los brazos deben quedar estirados a lo largo del cuerpo con las palmas viendo hacia arriba o bien sobre el abdomen.
- Es recomendable que utilices una almohada debajo de tu cabeza, no muy grande ni muy pequeña.

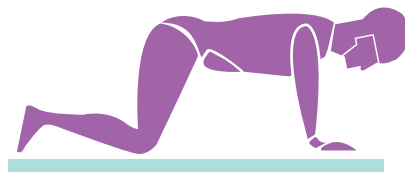
### Ejecución

- Inhala aire profundamente por la nariz y aprieta el abdomen.
- Exhala profundamente al tiempo que llevas una de tus rodillas hacia el hombro contrario ayudante con las manos, mientras la otra pierna se mantiene estirada.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Regresar a la posición inicial y repetir el procedimiento hacia el otro lado.

## POSICIÓN DEL MAHOMETANO

### Posición inicial

- Colócate en 4 puntos, apoyando rodillas y manos contra la superficie.



## **Ejecución**

- Inhala aire profundamente por la nariz y aprieta el abdomen.
- Exhala profundamente por la boca mientras te sientas sobre tus talones con los brazos estirados hacia adelante, intenta deslizar las manos por la superficie de la camilla sin levantar los glúteos de los talones.
- Puedes variar este ejercicio deslizando las manos hacia un lado y arqueando el cuerpo hacia dicho lado.
- Mantener la posición de 15 a 30 segundos.
- Regresar a la posición inicial y repetir el procedimiento hacia el otro lado.

## **POSICIÓN DE GATO-CAMELLO**

### **Posición inicial**

- Colócate en 4 puntos, apoyando rodillas y manos contra la superficie.

### **Ejecución**

- Inhala aire profundamente por la nariz mientras arqueas la espalda hacia abajo, inflando el abdomen (camello).
- Suelta el aire por la boca al tiempo que arqueas la espalda hacia arriba apretando el abdomen (gato).
- Mantén la posición durante 5 segundos y realiza 15 repeticiones.