

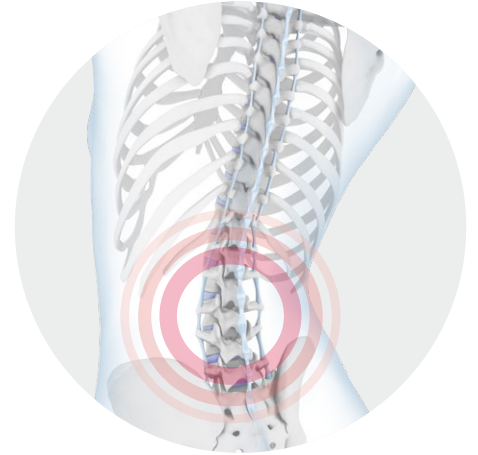
# INFORMACIÓN SOBRE EL DOLOR DE ESPALDA PARA TI Y TU VISITA AL MÉDICO

## ACLARAR LA CAUSA

¿Te duele la espalda y no sabes cuál es su origen? Tu médico puede averiguar si tu dolor es un dolor de espalda no específico o si hay determinadas estructuras lesionadas. Por eso: **¡pide cita con tu médico!**

## LISTA DE VERIFICACIÓN PARA TU VISITA CON EL MÉDICO

Para que tu médico pueda ayudarte mejor, tiene que saber con la máxima precisión las molestias que tienes. Y, especialmente en el caso del dolor de espalda, son muchos los factores que pueden influir. Nuestra lista de verificación te ayudará a que en tu cita médica no se te olvide nada por culpa de los nervios. Solo tienes que marcar y rellenar la lista y llevarla a la consulta.



---

## ¿CÓMO EMPEZARON LOS DOLORES?

- El dolor apareció sin más, sin hacer nada fuera de lo común.
- El dolor apareció durante/después de una determinada actividad, concretamente \_\_\_\_\_
- Tuve un accidente  en mi día a día  mientras hacía deporte  en el trabajo  
concretamente: \_\_\_\_\_
- Me operaron de la espalda
- Otras causas: \_\_\_\_\_

## ¿CUÁNDO APARECEN LAS MOLESTIAS?

- Tengo dolor de espalda cuando estoy tumbado
- Tengo dolor de espalda cuando estoy sentado
- Tengo dolor de espalda al realizar determinados movimientos o actividades,  
concretamente cuando \_\_\_\_\_
- El dolor de espalda aparece en diferentes ocasiones, no puedo ver un patrón
- El dolor de espalda es constante
- Otras causas: \_\_\_\_\_

**¿DESDE CUÁNDO TIENES LAS MOLESTIAS?** Desde: \_\_\_\_\_

## ¿DÓNDE SE LOCALIZA EL DOLOR?

- En la parte superior de la espalda
- Principalmente en la zona del cuello y en los hombros
- A lo largo de la columna vertebral
- En la parte baja de la espalda
- Llega a las piernas, concretamente hasta \_\_\_\_\_
- En otro punto, concretamente \_\_\_\_\_
- No puedo describirlo exactamente

## ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU SITUACIÓN LABORAL?

- Paso mucho tiempo sentado
- Trabajo sobre todo de pie
- Suelo realizar movimientos monótonos
- Suelo levantar objetos pesados
- Mi cuerpo está sometido a mucha tensión en el trabajo
- A menudo tengo que adoptar una postura incómoda
- Me muevo de forma variada

## ¿CÓMO ES TU VIDA COTIDIANA Y TU TIEMPO LIBRE?

- Hago ejercicio moderado (por ejemplo, bicicleta en lugar del autobús, aficiones como la jardinería o el bricolaje).
- Hago deporte moderado, concretamente \_\_\_\_\_
- Hago mucho deporte, concretamente \_\_\_\_\_
- No me muevo mucho (por ejemplo, sofá en lugar de salir a pasear)

## ERES

- ¿Eres fumador?
- ¿Tienes sobrepeso?
- ¿Tienes una enfermedad crónica?

## WELCHE AUSSAGEN TREFFEN AUF DICH ZU?

- A menudo tengo una agenda muy apretada y poco tiempo para los descansos
- Además del trabajo, la familia, el hogar y otros compromisos, apenas tengo tiempo para mí
- A menudo me siento estresado y bajo presión de tiempo
- Me resulta difícil desconectar por la noche
- Estoy agobiado por algunas circunstancias de mi vida (por ejemplo, preocupaciones familiares o financieras).
- Mi trabajo me causa más estrés que placer
- A menudo siento que no puedo hacer todo lo que yo o los demás esperan de mí
- Me resulta difícil encontrar un equilibrio en las fases de estrés (por ejemplo, mediante el yoga o los ejercicios de relajación)
- A menudo estoy demasiado cansado o agotado para quedar con los amigos

## EN EL CASO DE DOLOR DE ESPALDA: MOVIMIENTO Y APOYO

En función de la naturaleza de las molestias, están indicadas determinadas medidas terapéuticas. Tu médico te ayudará a determinar en qué debes poner atención. También puede decidir si se recomienda un producto ortopédico, como un vendaje o una ortesis. Estos productos pueden estabilizar y descargar la espalda, promover una postura saludable, aliviar el dolor y hacer que vuelvas a moverte.

Para asegurarnos de que obtienes el producto más adecuado para el dolor que padeces, hemos desarrollado una amplia gama de productos para satisfacer tus necesidades específicas. Como orientación, puede decirse: cuanto mayor sea la necesidad de estabilización, más probable será que se considere una ortesis en lugar de un vendaje. Ambos

grupos de productos están diseñados para que puedas llevarlos cómodamente, no sólo durante el entrenamiento, sino también en tu vida normal. Consulta a tu médico qué ortesis o vendaje es el adecuado para ti y solicita que te lo prescriba.

**Es bueno saber: tu médico puede recetarte el producto ortopédico recomendado con total independencia de su presupuesto para el tratamiento.** Con una receta, es posible que tu seguro médico te conceda un copago. Pero también puedes conseguir un vendaje u ortesis de Bauerfeind sin receta, simplemente visitando tu tienda de suministros ortopédicos.



**LumboTrain®** El vendaje descarga y estabiliza la columna lumbar. Cuando te mueves, el tejido Train de gran eficacia y una almohadilla de masaje activan tus músculos, reduciendo el dolor y mejorando el movimiento.



La **LordoLoc®** es una ortesis de espalda para la estabilización ligera de la columna lumbar en caso de debilidad muscular leve. Las varillas de corsé con forma anatómica en combinación con un tejido de compresión enderezan la columna lumbar y alivian la tensión y el dolor.



La **Spinoval® Stabi Classic** es una ortesis de espalda para la columna lumbar que proporciona un soporte de gran superficie y estabiliza con varillas de corsé en la sección de la espalda y en los laterales, favoreciendo así una postura saludable. Su material de malla elástica garantiza la transpirabilidad.

## ¡COMIENZA TU ENTRENAMIENTO CON LA TERAPIA PARA LA ESPALDA DE BAUERFEIND!



¡Hazte con  
el apoyo que  
necesitas!



→ **Descargar ahora:**  
[bauerfeind.com/app](https://bauerfeind.com/app)



\* Términos y condiciones completos en: [bauerfeind.de/haftsnotes](https://bauerfeind.de/haftsnotes)

Nota: Con el único propósito de mejorar la legibilidad, se omite una ortografía específica para diferenciar entre el género masculino y femenino. Por lo tanto, todos los términos personales utilizados aquí deben entenderse como neutros en cuanto al género.

**BAUERFEIND AG** · Triebeser Straße 16 · 07937 Zeulenroda-Triebes, Germany · **T** +49 (0) 800 0010-520 · **F** +49 (0) 800 0010-520 · **E** [info@bauerfeind.com](mailto:info@bauerfeind.com)