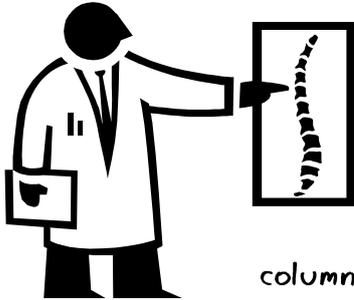




DOLOR de ESPALDA

OCHO DE CADA DIEZ PERSONAS SUFRIRÁN LUMBALGIA A LO LARGO DE SU VIDA



¿Sabes cómo prevenir el dolor de espalda?

1. Evita el sedentarismo y pasar mucho tiempo sentado o de pie.
2. Realiza ejercicio físico regularmente, te ayudará a fortalecer la musculatura y prevenir el sobre peso que puede afectar a la columna vertebral.
3. Los ejercicios más eficaces para el reforzamiento lumbar son: natación, estiramientos, **Pilates**, etc.
4. Conduce con la espalda pegada al respaldo y utiliza los retrovisores para no forzar la espalda.
5. Al levantar pesos, carga con el objetivo cerca del cuerpo. No te inclines ni te estires para alcanzar algo y levantarlo.
6. Siéntate manteniendo la espalda recta y apoyada contra el respaldo.
7. Evita dormir boca abajo, es mejor hacerlo de lado, con la cadera y rodillas flexionadas ligeramente.
8. Utiliza calzado adecuado.

Si has sufrido o sufres Lumbalgia...

¿Sabes cómo tratarla?

- @ Realiza reposo relativo sólo los primeros días en que aparezca el dolor.
- @ Consulta tu médico o farmacéutico, te aconsejará si te conviene tomar tratamiento antiinflamatorio o analgésico o también complejos vitamínicos o tratamientos de aplicación tópica (crema, gel o aerosol).
- @ Lleva una dieta sana y equilibrada para evitar sobrepeso.
- @ Una vez recuperado, realiza ejercicio para fortalecer la musculatura

La información que yo os facilite NO pretende suplir la consulta de tu médico especialista o de tu fisio al que debemos acudir inmediatamente en caso de duda ante una posible lesión, pero si nos puede ayudar a prevenirlas.

