



Cómo prevenir el dolor de espalda en el trabajo y el hogar.

Casi todos tendrán dolor de espalda en algún momento de la vida. El dolor de espalda varía de una persona a la otra. Puede ser de leve a severo y puede ser a corto o largo plazo.

No es posible prevenir todos los dolores de espalda. No podemos evitar el uso y desgaste de nuestras columnas vertebrales a medida que envejecemos. Pero hay cosas que podemos hacer para disminuir el impacto de problemas de la espalda lumbar.

Pautas para proteger su espalda.

Haga ejercicio

Combine ejercicio, como caminar o nadar, con ejercicios específicos, para mantener fuertes y flexibles los músculos de su espalda y abdomen.

Baje de peso

Mantenga un peso saludable. Tener sobrepeso puede agregar presión a su columna vertebral y su espalda lumbar.

Mantenga una postura correcta

Una buena postura es importante para evitar problemas lumbares. Cómo se para, sienta y levanta cosas tiene un efecto grande en la salud de su columna.

Pautas para levantar correctamente

- Planifique por adelantado lo que quiere hacer y no se apresure.
- Posiciónese cerca del objeto que quiere levantar.
- Separe sus pies a una distancia del ancho de sus hombros para darse a sí mismo una base sólida de apoyo.
- Doble las rodillas.
- Apriete los músculos del estómago.
- Levante con los músculos de las piernas a medida que se pone de pie.
- No intente levantar por sí mismo un objeto que sea demasiado pesado o de un tamaño raro. Pida ayuda

