



CONSEJOS PARA PREVENIR LA LUMBALGIA

La lumbalgia es el dolor localizado en la parte inferior o baja de la espalda, cuyo origen tiene que ver con la estructura músculo-esquelética de la columna vertebral.

A continuación te presentamos algunos consejos para prevenir la lumbalgia:

EJERCÍTATE
Y REFUERZA TU MUSCULATURA LUMBAR
CON EJERCICIOS ESPECÍFICOS

AL CAMINAR
UTILIZA ZAPATOS CÓMODOS Y
PROCURA CAMINAR ERGUIDO

MANTÉN
UN PESO SALUDABLE

AL TRABAJAR
UTILIZA UNA MESA
DE TRABAJO ADECUADA
PARA TU ESTATURA

AL DORMIR
HAZLO DE LADO O BOCA ARRIBA Y
NO TE LEVANTES BRUSCAMENTE

APLICA CALOR
EN LAS ZONAS QUE PRESENTEN DOLOR

Fuente: EsSalud