



Consejos de salud

# Cuidado de la Espalda

## ¿Sabías que...?

---

- ✓ La espalda tiene funciones tan importantes como sostener el cuerpo y permitir su movimiento, contribuir a mantener estable el centro de gravedad y proteger la médula espinal.
- ✓ Nuestros hábitos de vida influyen directamente en la salud de nuestra espalda.
- ✓ Con el paso del tiempo, nuestra columna vertebral pierde elasticidad, por lo que somos más propensos al dolor de espalda.

## ¿Cómo se puede prevenir el dolor de espalda?

- Adoptando buenas posturas. Mantén la espalda erguida. Dobra las rodillas al agacharte, sin flexionar la espalda. Al sentarte, apoya bien la espalda en el respaldo. Cambia de postura con frecuencia.
- Utilizando una buena técnica para manipular pesos (con la espalda recta, cerca del cuerpo, sin realizar giros). Utiliza ayudas cuando tengas que manipular cargas pesadas.
- Realizando ejercicio de forma regular. Evita el sedentarismo. La actividad física fortalece la musculatura y mejora la flexibilidad. El ejercicio aeróbico (caminar, nadar, ir en bici...) y los ejercicios de estiramiento y tonificación muscular te ayudarán a estar en forma.
- Manteniendo un peso adecuado a tu estatura.
- Gestionando adecuadamente las situaciones de estrés y ansiedad. Estas situaciones provocan contracturas y dolor, sobre todo a nivel cervical. Es muy útil aprender técnicas de relajación.