

DOLOR DE ESPALDA

¿POR QUÉ ME DUELE LA ESPALDA?

1
DE CADA
4

ESPAÑOLES, SUFRE DOLOR DE ESPALDA

NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL ESTÁ FORMADA POR

33
VÉRTEBRAS

DOLOR CERVICAL O CERVICALGIA

La mayoría de la población lo padecerá en algún momento de su vida, aunque afecta más a las mujeres.



DOLOR LUMBAR O LUMBAGO

ES MÁS FRECUENTE:

En las personas embarazadas, con sobrepeso o en aquellas que trabajan cargando pesos.



CAUSAS DEL DOLOR

- ESTRÉS
- MALAS POSTURAS O GESTOS BRUSCOS Y REPETITIVOS
- ESTAR MUCHAS HORAS DE PIE
- LEVANTAR PESOS
- TRAUMATISMOS O GOLPES
- ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

CONSEJOS PARA PREVENIRLO Y ALIVIARLO



CUIDA TU POSTURA

al caminar, frente al ordenador o al levantar pesos.



REALIZA EJERCICIO DIARIO

y vigila el sobrepeso para ayudar a reforzar tu musculatura



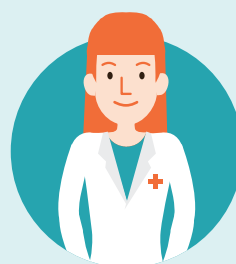
APRENDE A RELAJARTE

y realiza estiramientos suaves para aliviar tensiones.



USA UN BUEN COLCHÓN Y PONTE CALOR

para aliviar el dolor de la zona.



CONSULTA A TU MÉDICO O FARMACÉUTICO

sobre la toma de analgésicos o antiinflamatorios.

FUENTES:

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Departamento Médico de Laboratorios Cinfa