

9 CONSEJOS PARA PREVENIR EL

DOLOR LUMBAR



01

Mantente activo

El ejercicio regular ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y el abdomen, que proporcionan apoyo a la columna vertebral



02

Mantén un peso saludable

La obesidad es un factor de riesgo importante para el dolor lumbar



03

Evita mantener la misma postura durante mucho tiempo

Cambia tu posición a menudo: levántate si estás sentado, siéntate un poco si llevas mucho tiempo de pie, anda un poco. Cambia y muévete



04

Evita levantar objetos pesados de forma incorrecta

Si debes levantar algo pesado, dobla las rodillas y mantén la espalda recta



05

Haz pausas activas durante el trabajo

Levántate y muévete cada 20-30 minutos para evitar que los músculos se tensen



06

Duerme bien

El sueño reparador ayuda a tu cuerpo a recuperarse de las lesiones y el estrés



07

Evita fumar

El tabaquismo puede debilitar los músculos y los huesos, aumentando el riesgo de dolor lumbar



08

Mantén una dieta saludable

Una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir la inflamación



09

Haz ejercicios de relajación

La relajación muscular ayuda a aliviar el estrés y la tensión muscular, que pueden contribuir al dolor lumbar

