



DOLOR CERVICAL

El 70 % de la población puede padecer dolor cervical.

Evite:

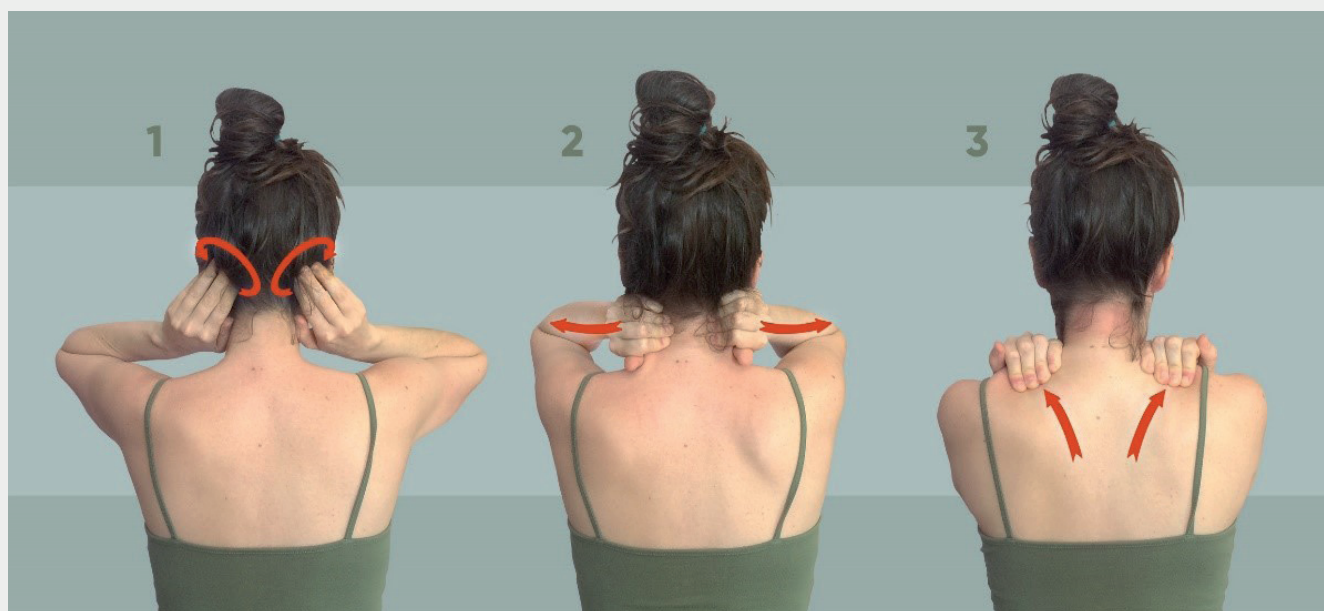
- ✓ los trabajos estáticos mantenidos
- ✓ las malas posturas
- ✓ el estrés

Qué tiene que hacer:

- ✓ Adapte su lugar de trabajo.
- ✓ Aliméntese bien.
- ✓ Haga ejercicio físico todos los días.
- ✓ Practique técnicas de relajación.
- ✓ Consulte al médico y acuda a un fisioterapeuta.

Si padece dolor cervical, hacer lo siguiente le puede ayudar:

- ✓ Aplique calor en la zona dolorida.
- ✓ Hágase un automasaje.
- ✓ Haga estiramientos y ejercicios isométricos.



Puede ver los ejercicios escaneando este código QR:

