

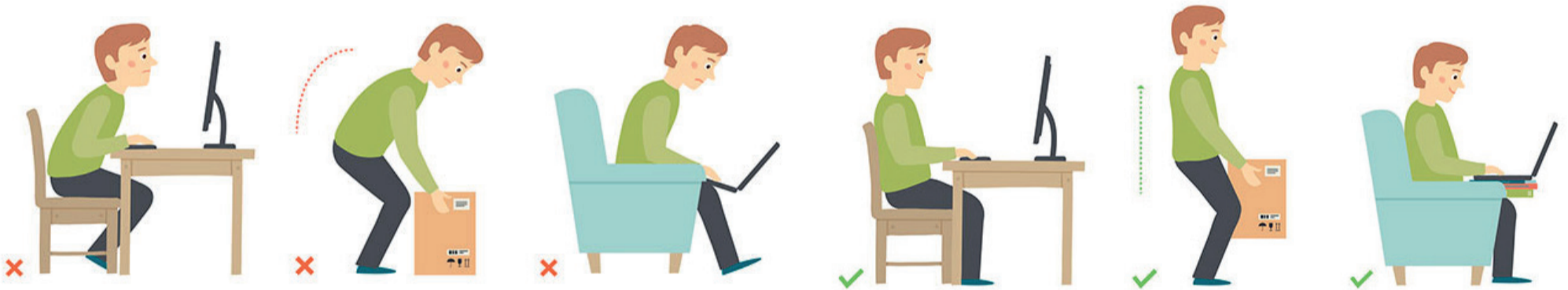


## DOLOR LUMBAR

El 80 % de la población sufrirá a lo largo de su vida al menos un episodio de lumbalgia.

### Evite:

- ✓ los trabajos estáticos mantenidos
- ✓ las malas posturas
- ✓ el estrés
- ✓ coger pesos de manera incorrecta



### Qué tiene que hacer:

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

### Si padece dolor lumbar, hacer lo siguiente le puede ayudar:

- ✓ Aplique calor en la zona dolorida.
- ✓ Haga abdominales, paravertebrales y estiramientos.
- ✓ Movilice las vértebras lumbares.
- ✓ Hágase un masaje con un cilindro de goma (roller o pelotita).

Puede ver los ejercicios escaneando este código QR:

