

# 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

