



10 consejos principales para una espalda sana

1



Sé activo y muévete; permanece menos tiempo sentado.

2

Haz cualquier tipo de ejercicio que disfrutes. No se ha comprobado que ningún ejercicio sea mejor que otro para el dolor lumbar.



3



Dato: tu espalda es fuerte, robusta y adaptable. Solo relájate y muévela sin temor.

4



El dolor lumbar es muy frecuente, la mayoría de los episodios remiten con el tiempo y mejoran más rápidamente con la actividad que con el reposo.

5

Las actividades cotidianas y tus posturas no desgastan la columna. No hay pruebas científicas de que la postura tenga consecuencias para el dolor.



6



Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio. Un poco de ejercicio es bueno; cuanto más, mejor.

7



Repite 1, 2 y 3.

8



Repite 4, 5 y 6.

9



10

A medida que envejecemos, es necesario identificar y reducir los factores de riesgo para las fracturas osteoporóticas, incluidos evitar caídas (ejercicios de equilibrio), dejar de fumar, beber menos alcohol y llevar una dieta equilibrada.



Si vas a buscar los síntomas en Google, mira en sitios web que no tengan fines comerciales. Ten cuidado con los sembradores de miedo y los estafadores que podrían no tener efecto o, incluso, ser dañinos. En lugar de medicina alternativa, los recursos médicos verificados e independientes son un buen comienzo. Prueba con la Línea para pacientes de EUROSPINE, por ejemplo: www.eurospinepatientline.org