

¿Cómo cuidar la espalda?

Tres consejos para cuidar el dolor lumbar o lumbalgia.

1.



Flexione las rodillas y las caderas al tiempo al levantar un objeto del piso.

2.



Evite permanecer durante periodos largos con una misma postura.

3.



Mantenga siempre la espalda recta, al sentarse o estar de pie.