



Tips para prevenir el dolor de espalda



A lo largo del día adoptamos diferentes posturas dependiendo de la actividad que realizamos. Tener **malos hábitos posturales**, como estar mucho tiempo en la misma posición, tener posturas forzadas y mantenidas, realizar movimientos repetitivos y hacer actividades que requieran fuerza o sedentarismo, pueden desencadenar **dolores de espalda**.

Al sentarte:

- Evita sentarte en una sola posición por tiempo prolongado. Levántate cada 45 minutos, camina y cambia de posición frecuentemente.
- Apoya con firmeza la espalda contra el respaldo del asiento, especialmente la región lumbar y los hombros.
- Revisa que los pies se apoyen en el suelo completamente.
- Cuando estés sentado, evita giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.

Cargar peso:

- No levantes objetos a mayor altura del pecho y al hacerlo, dobla tus rodillas usando la fuerza de las piernas para levantarlos.
- Si la carga es pesada o difícil de manipular, solicita ayuda para llevarla.
- Cuando mantengas en suspensión la carga, evita movimientos bruscos o giros con el tronco. Para efectuar el giro, mueve los pies.
- Mantén los objetos que cargues cerca de tu cuerpo.

