



Mira el video

## Prevenir el dolor de espalda



### Descripción general

La mayoría de nosotros conocemos la frustración del dolor de espalda. Es algo con lo que casi todos nosotros tenemos que lidiar en algún momento de nuestra vida. El dolor de espalda puede durar unos cuantos días o semanas. Para algunas personas puede convertirse en un problema crónico. La buena noticia es que hay algunas cosas que usted puede hacer para evitar el dolor de espalda. Estos consejos pueden ayudar.

### Mantenga su espalda fuerte

Primero, una espalda fuerte es una espalda feliz. Por lo tanto, haga ejercicios de fortalecimiento y estiramiento dos o tres veces por semana. Pruebe con una clase de yoga. Trabaje en su postura. Trate de mantener su espalda recta cuando esté de pie y sentado. No se encorce. Y asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D. Ambos mantienen fuertes a sus huesos.

### Baje de peso

Luego, si tiene sobrepeso, pierda las libras que tiene de más. Coma una dieta saludable y haga ejercicios en forma regular. Si tiene problemas para perder peso, pídale consejos a su médico.

### Mantenerse seguro en el trabajo

Finalmente, si usted hace trabajo físico, manténgase seguro en el trabajo. Use el equipo adecuado y siga todas las pautas de seguridad. Cuando levante algo pesado, use sus piernas, no su espalda. Esto le ayudará a protegerse de lesiones.

### Conclusión

Al tomar algunas precauciones y enfocarse en su salud, usted puede prevenir el dolor de espalda.