



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Dolor de Espalda

El estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el dolor de espalda recurrente.

- **Evite el exceso de reposo en cama.**

Si padece de dolor de espalda, intente moverse todo lo que pueda, el movimiento moderado ayuda a su recuperación. Mantenerse acostado puede debilitar los músculos de la espalda y empeorar el dolor.

- **Corrija las posturas y movimientos de su cuerpo.**

La mala postura al caminar, al dormir, al sentarse, al levantar cosas, provoca dolor de espalda.

- **Fortalezca su abdomen y baje de peso.**

El ejercicio fortalece los músculos para mantener su espalda saludable y reducir la probabilidad de dolor.

Si padece **dolor de espalda** los médicos especialistas, para su **diagnóstico** y tratamiento adecuado son: **neurólogos, neurocirujanos y ortopedistas.**

