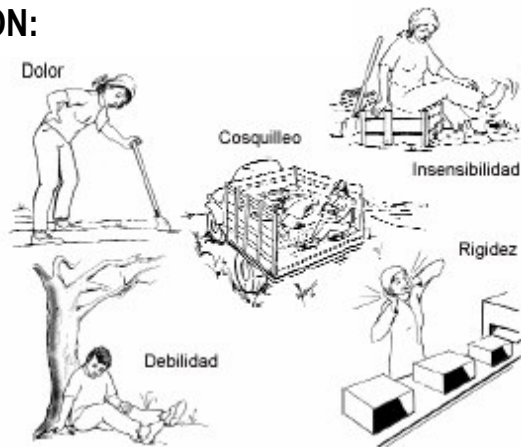


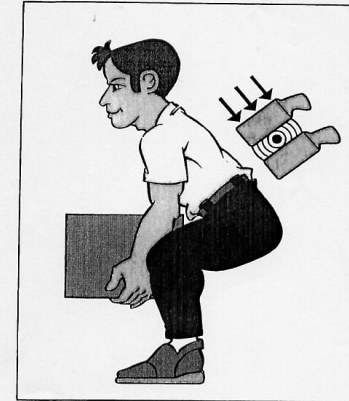
La espalda está soportada por la columna y la musculatura que la conforma. El dolor surge cuando se lesiona cualquier parte de la misma bien sea por exceso de carga o por malas posturas.

**CUIDA TU ESPALDA, LAS LESIONES PUEDEN SER IRREVERSIBLES.**

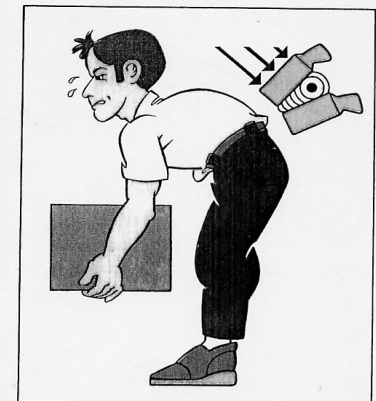
**ALGUNOS SÍNTOMAS DE DOLOR DE ESPALDA SÓN:**



**LAS MALAS POSTURAS PUEDEN PRODUCIR MULTIPLES LESIONES**

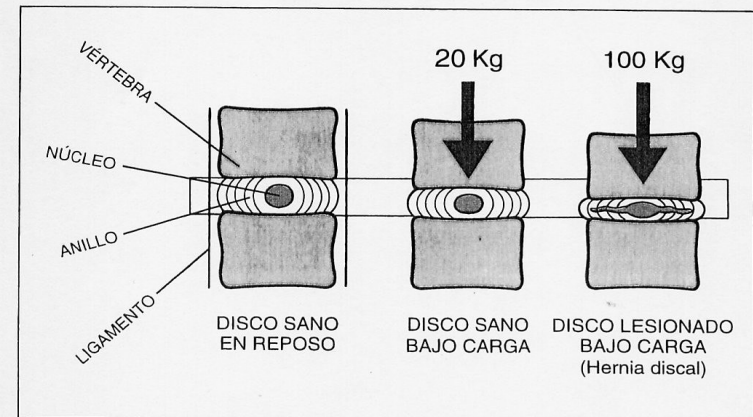


CORRECTO

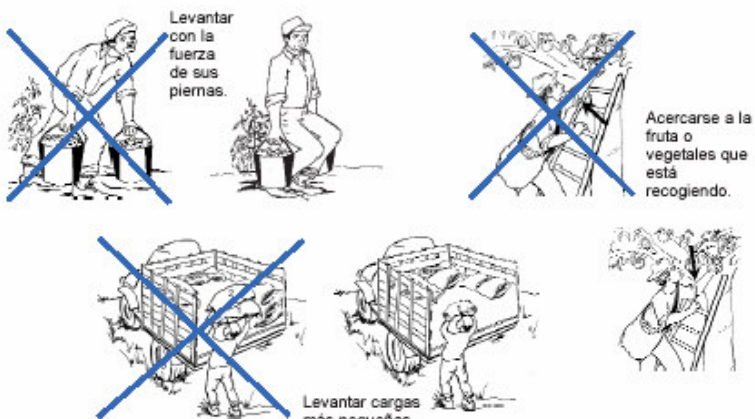


INCORRECTO

Las **CARGAS** producen aplastamiento del disco intervertebral



**PARA MANTENER UNA ESPALDE SALUDABLE TRATE DE:**



**Ejercicios para dolor en la parte baja de la espalda**  
(Low Back Pain Exercises)



Copyright © 2001 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved.



*Consejos para  
una espalda saludable*