

NO DES LA ESPALDA A TU ESPALDA



Mantente activo y evita estar mucho tiempo en reposo



Haz deporte habitualmente. Eso previene el dolor de espalda y cualquier ejercicio (nadar, ir en bici...) es mejor que ninguno



Si usas mochila, asegúrate de que tiene tirantes anchos, cuélgatela de ambos hombros y evita que su contenido exceda del 10% de tu peso



Siéntate apoyando la espalda contra el respaldo y coloca la pantalla del ordenador frente a tus ojos



Si te duele la espalda no te preocupes, no suele ser nada grave. Sigue estos consejos y consulta a tu médico

www.espalda.org