

# Prevenir el dolor de espalda en el trabajo



Casi todos tendrán dolor de espalda en algún momento de la vida. El dolor de espalda varía de una persona a la otra. Puede ser de leve a severo y puede ser a corto o largo plazo.

No es posible prevenir todos los dolores de espalda. No podemos evitar el uso y desgaste de nuestras columnas vertebrales a medida que envejecemos. Pero hay cosas que podemos hacer para disminuir el impacto de problemas de la espalda lumbar.

BAJE PESO

MANTENGA UNA POSTURA  
CORRECTA

EVITE FUMAR

HAGA EJERCICIO