



CUIDA TU ESPALDA



El dolor de espalda es uno de los motivos de consulta más frecuentes en adolescentes entre 12 y 18 años y se empieza a relacionar además con dolores crónicos en la edad adulta.

CONSEJOS PARA PREVENIRLO Y MEJORAR LA HIGIENE POSTURAL



Mantente activo y haz ejercicio con regularidad



Ajusta bien tu mochila

Utiliza las dos asas



Vigila tu postura al estar sentado



Evita dormir boca abajo





Usa atril y reposapiés



Planifica pequeños descansos para levantarte de la silla y hacer unos simples ejercicios en los que muevas cuello, hombros, espalda y piernas.



Cuida tu espalda
mientras estudias

Estudia siempre en mesa
con silla adecuada



Visita a un especialista si
aumenta el dolor

