

Lumbalgia

El dolor que **no** debes ignorar

¿Alguna vez el dolor de espalda te ha detenido en sus actividades? Puede que este artículo sea para ti

En 2017 El Instituto Mexicano del Seguro Social registró

300,000 consultas

por **lumbalgia** padecimiento más frecuente en la población trabajadora (*Instituto Mexicano del Seguro Social, 2018*).

Pero, ¿Qué es la Lumbalgia?

Es el dolor en la parte baja de la espalda puede ocurrir en cualquier lugar debajo de las costillas y arriba de las piernas. (*Signa, 2024*).

Algunas de las causas son:

- **Levantamiento de peso**
- **Postura incorrecta**
- **Carga física excesiva**
- **Ansiedad y estrés**

Ejercicios para relajarnos

1. Párese con los pies separados al mismo ancho de la cadera, con los dedos apuntados hacia adelante. No trabe las rodillas.
2. Colóquese las manos en la espalda y las palmas en la cintura.
3. Estire la columna vertebral hasta la coronilla de la cabeza.
4. Manteniendo rectas las piernas, inclínese hacia atrás a la altura de las manos, sin arquear el cuello.
5. Sostenga la posición de 1 a 2 segundos.
6. Regrese a la posición original. Repita de 3 a 10 veces.

Conoce más aquí