



De vez en cuando casi todo el mundo sufre de problemas en la parte inferior de la espalda. Permaneciendo activos y fortaleciendo y estirando los músculos del cuerpo se pueden evitar problemas comunes de la espalda y el dolor de espalda. Si usted ya sufre de problemas de la parte inferior de la espalda, el hacer los ejercicios que se presentan aquí puede ayudar a hacerle sentirse mejor y puede ayudar a prevenir la reaparición de la mayoría de los dolores de espalda.

Los tipos básicos de ejercicios que pueden ayudar su espalda incluyen:

1. Actividad física general
2. Ejercicios de fortalecimiento
3. Ejercicios de estiramiento

Mantenga esta hoja a mano. Estos ejercicios sólo toman unos pocos minutos al día y pueden ayudarle a prevenir el dolor de espalda; también le pueden ayudar a recuperarse de los problemas de la espalda.

Sea precavido

- No se recomienda que haga estos ejercicios durante un espasmo o durante los primeros uno a tres días después de una lesión o un ataque de dolor de espalda.

- Si cualquier tipo de ejercicio le causa un aumento del dolor de espalda o que éste continúe, pare el ejercicio. Pare cualquier ejercicio que cause que el dolor se extienda de la columna hacia las nalgas o piernas, ya sea durante o después del ejercicio.
- No tiene que hacer todos los ejercicios. Siga haciendo los que le ayuden más, o haga solamente los ejercicios que le recomiende su equipo médico.
- Si acaba de tener un ataque cardíaco o si tiene otro problema del corazón, asegúrese de recibir asesoramiento, o antes de empezar o de volver a empezar su programa de actividades físicas. Si tiene patrones nuevos o diferentes de dolor en el pecho o de incomodidad, pare su actividad física y contacte a su doctor o a otro profesional médico. Su salud, incluyendo el dolor de espalda, puede verse afectada seriamente por un acto de violencia o abuso. Si es golpeado, lastimado o amenazado por un compañero o cónyuge, sepa que hay ayuda. Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o póngase en contacto con **ndvh.org**.

Actividad física general

La actividad física general cuando todo el cuerpo se está moviendo puede.

Ejercicio de fortalecimiento

Deslizarse contra la pared

Este ejercicio fortalece los músculos que apoyan la espalda. Unos músculos fuertes de la espalda le ayudan a alzar un objeto usando las piernas.

- Párese con la espalda contra la pared y con los pies a más o menos un pie de la pared, separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros.
- Apoye suavemente la espalda contra la pared para encontrar la posición neutral de la columna.
- Lentamente, doble las rodillas deslizando la espalda pared abajo varias pulgadas.
- Mantenga esta posición.



La actividad física general, cuando todo el cuerpo está en movimiento, puede fortalecer su cuerpo y mejorar su salud en general. Por ejemplo, actividades tales como nadar o caminar pueden ser muy beneficiosas. Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden hacer una diferencia. La meta para la mayoría de la gente es llevar a cabo de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Esto quiere decir que no se debe hacer todo a la vez. Incluso 10 minutos de ejercicio le pueden ayudar— siempre que las sesiones sumen entre 30 a 60 minutos al día.

Ésta es una buena manera de medir si usted está haciendo ejercicio al ritmo apropiado: primero, si está caminando debería poder hablar cómodamente. Si le hace falta el aire, querrá bajar el ritmo. Ésta es otra manera de evaluar su nivel de esfuerzo:

En una escala de 1 a 10 (donde el 1 significa “ningún trabajo” y el 10 significa “incapaz de continuar”), trate de hacer ejercicio entre 4 y 6. Gradualmente aumente el tiempo, la frecuencia y la intensidad con que hará el ejercicio.

Recuerde: La idea es mejorar gradualmente con el tiempo, de modo que empiece lentamente, pero trate de mejorar a medida que se fortalezca más.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

