Nombre: _____ Fecha: _____

Consejos contra el dolor de espalda - *tú*

1. (Evitar) ____ estar mucho tiempo sentado/a.
2. No (viajar) ____ mucho tiempo en coche o avión.
3. (Agacharse) ____ con cuidado.
4. (Practicar) ____ deporte dos o tres veces por semana.
5. (Dar) ____ un paseo a diario por unos 20 minutos.
6. (Hacer) ____ yoga.
7. Si trabaja muchas horas con el ordenador, (levantarse) ____ frecuentemente y (estirar) ____ los brazos y la espalda.
8. No (llevar) ____ mucho peso en la espalda.
9. (Nadar) ____ todas las semanas.
10. (Ir) ____ a un buen masajista.
11. (Llevar) ____ ropa y zapatos cómodos.
12. (Tomar) ____ un baño con agua caliente para relajarse

Consejos contra el dolor de espalda - *usted*

1. (Evitar) _____ estar mucho tiempo sentado/a.

2. No (viajar) _____ mucho tiempo en coche o avión.

3. (Agacharse) _____ con cuidado.

4. (Practicar) _____ deporte dos o tres veces por semana.

5. (Dar) _____ un paseo a diario por unos 20 minutos.

6. (Hacer) _____ yoga.

7. Si trabaja muchas horas con el ordenador, (levantarse) _____ frecuentemente y (estirar) _____ los brazos y la espalda.

8. No (llevar) _____ mucho peso en la espalda.

9. (Nadar) _____ todas las semanas.

10. (Ir) _____ a un buen masajista.

11. (Llevar) _____ ropa y zapatos cómodos.

12. (Tomar) _____ un baño con agua caliente para relajarse