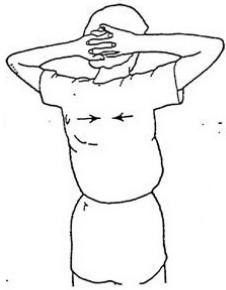
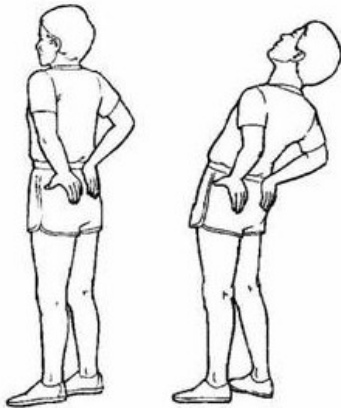
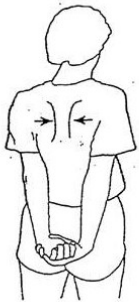


*Ejercicios para el dolor de la espalda*



Estire los músculos de la espalda, eso ayuda con el dolor.



**PUENTES DE SALUD**



Horario de Servicio: Jueves 6pm – 9pm

18<sup>th</sup> & South St.

Teléfono 215-490-6700

E-Mail: [Puentes.de.salud@gmail.com](mailto:Puentes.de.salud@gmail.com)

**DOLOR DE LA ESPALDA**



## ¿POR QUÉ TENGO DOLOR DE LA ESPALDA?



Si tienes dolor de la espalda, es posible que la causa sea por el trabajo que realiza.

¿Alzas cosas pesadas?

¿Doblas tu espalda cuando levantas cosas pesadas?

Trabajo muy físico puede causar dolor de la espalda.

### *Levanta Correcta*

- Ponga el peso en sus piernas
- Mantenga su espalda derecha
- Doble con las rodillas



### *Levanta Incorrecta*



**¡Proteja tu espalda en trabajo!**