



¿Se acuerda cuando su mamá decía que se parara derecho?



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve Company, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Associations

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)

Si sufre de dolor de espalda, usted pertenece al 80 por ciento de la población con este problema. Las causas comunes incluyen la mala postura, levantar objetos en una forma incorrecta, falta de tono muscular, el estrés y la tensión diaria, así como el sobrepeso en la cintura. **Pruebe estos consejos para prevenir el dolor de espalda:**

- Aumente la fuerza y flexibilidad muscular para ayudar a soportar y alinear su espalda
- Use posturas correctas al estar de pie o al sentarse
- Levante objetos de manera correcta manteniendo su espalda derecha y dejando que sus piernas hagan el trabajo
- Duerma en un colchón firme y use almohadas como soporte
- Evite cargar portafolios, carteras o bolsos pesados

Aprenda más sobre el dolor de espalda yendo a "Blue Access® for Members."

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)