



ep europa press
www.europapress.es

Miércoles, 19 de noviembre 2008

En esta sección

Usuario Entrar
Buscar... Buscar

NACIONAL	INTERNACIONAL	economía y finanzas	DEPORTES	epsocial	TECNOLOGÍA	CULTURA	GENTE	INNOVA ▼	LENGUAS ▼			
OTR PRESS	TV	SALUD	CIENCIA	MOTOR	COMUNICADOS	Fotos	Videos	Cotizaciones	Sorteos	Tiempo	Tráfico	Cartelera

Salud

SEGÚN UN ESTUDIO

El ordenador causa la mitad de los dolores de espalda de los españoles

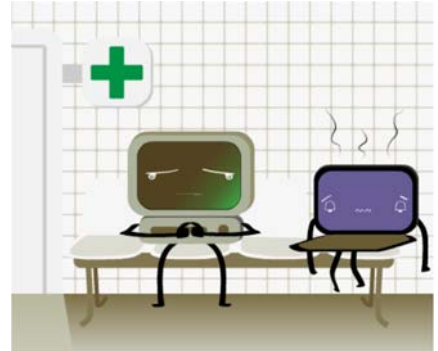
BARCELONA, 18 Nov. (EUROPA PRESS)

El estrés y las posturas inadecuadas frente al ordenador son las principales causas que propician la aparición del dolor de espalda, que sufren el 48 por ciento de la población en algún momento de su vida, según estudios citados hoy por la empresa farmacéutica Bayer.

Los jóvenes de 30 años son los que más sufren de dolor de espalda, aunque puede afectar a personas de todas las edades.

La lumbalgia, dolor focalizado en la espalda baja debido a la tensión de los músculos lumbares, es uno de los dolores de espalda más frecuentes. Un 80 por ciento de los españoles sufre de esta dolencia.

Para prevenir y tratar la lumbalgia los expertos recomiendan no levantar objetos pesados, flexionar las rodillas al levantar un objeto del suelo, controlar el sobrepeso, hacer ejercicio de forma regular, descansar de forma adecuada, evitando acostarse boca abajo y usando una almohada debajo de las rodillas.



Más Noticias Más Leídas

- El 69% de los españoles considera que el sistema sanitario es más eficaz que hace 10 años, según estudio
- El 69% de los españoles considera que el sistema sanitario es más eficaz que hace 10 años
- Los médicos de AP se quejan de la "alta" burocratización de su trabajo
- El ordenador causa la mitad de los dolores de espalda de los españoles
- El aceite de oliva virgen ralentiza el crecimiento de cáncer de mama
- Descubren un gen asociado con la epilepsia

Segunda Mano y Obra Nueva

Casas de Segunda Mano y Obra Nueva. Encuentra la tuya en Fotocasa.es

www.fotocasa.es
Anuncios Google