

Para que bajarte una película no sea una PESADILLA ANTES, DURANTE y DESPUÉS DE



6 Mb + LINEA y LLAMADAS

Contrátalo por **39.90 €/mes** durante un año

OFERTA EXCLUSIVA **ON LINE**



UC ofrece **CANAL EDUCACIÓN**

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

ep **europa press**

Martes, 19 de enero 2010

NACIONAL INTERNACIONAL eplatam DEPORTES economía y finanzas PORTAL TIC.es epsocial CULTURA CHANCE INNOVA LENGUAS

OTR PRESS TV SALUD CIENCIA MOTOR COMUNICADOS Fotos Videos Cotizaciones Sorteos Tiempo Tráfico Cartelera

Salud

UNO DE CADA CUATRO ESPAÑOLES PADECE DE FORMA FRECUENTE ESTOS DOLOROS

Evitar el sedentarismo, clave para evitar lumbago y dolores de espalda



Foto:

MADRID, 18 Ene. (EUROPA PRESS) -

Las malas posturas en el trabajo y en la vida diaria, el sedentarismo, la obesidad y algunas actividades (sobre todo laborales) en las que se requiere de un gran esfuerzo físico, son los detonantes a evitar para no sufrir lumbalgias o dolores de espalda, según explicaron especialistas de la Sociedad Española de Reumatología (SER).

Tanto el lumbago como el dolor cervical se han convertido en las dos dolencias crónicas que más se diagnostican en España en personas mayores de 16 años, según refleja la Encuesta Europea de Salud en España.

De hecho, el estudio indica que uno de cada cuatro españoles padece de forma frecuente estos dolores reumáticos, lo que "en números redondos" asciende a casi diez millones de personas con este tipo de problemas en España, "una cifra muy superior a los que padecen hipertensión o alergias", informó la SER en un comunicado.

En la gran mayoría de los casos el origen del dolor cervical o lumbar radica en una tensión muscular mantenida, relacionada con frecuencia con estrés o tensión emocional, señalaron. Como causas menos frecuentes, "pero quizás más consistentes con la aparición de dolor", se puede destacar por un lado los traumatismos, como giros o golpes bruscos, y por otro las enfermedades inflamatorias de la columna, como las espondilitis u otras, añadieron desde la SER.

Algunas prácticas "sencillas" como es la realización de deporte (sobre todo la natación), el reposo o unas normas básicas de higiene postural a la hora de realizar actividades como ir a la compra, hablar por teléfono, limpiar o planchar, podrían reducir estas preocupantes cifras, según los especialistas.



6 Mb reales + LINEA y LLAMADAS

Contrátalo por **39.90 €/mes** durante un año

OFERTA EXCLUSIVA **ON LINE**



eu PRESIDENCIA EU

TERREMOTO EN HAITÍ

A LA ÚLTIMA EN CHANCE

[Nueva Cuenta Euribor](#)

Una cuenta de alta remuneración Sin comisiones y tarjetas gratis!

www.selfbank.es

Anuncios Google

[Más Noticias](#) [Más Leídas](#)

- El mercado de los productos dietéticos crece un 0,6%, alcanzando los 800 millones de euros en 2009
- Los traumas infantiles aumentan el riesgo de cáncer de pulmón
- La vacuna contra la tuberculosis puede tratar también el asma
- La vacuna contra la tuberculosis puede resultar eficaz para tratar el asma, según estudio