

# Sea considerado con su columna

## Hay formas de evitar una lesión a la espalda

El alcanzar objetos en lugares altos puede lesionar su espalda

- Estírese sólo hasta el nivel de sus hombros
- Use un banquito o una escalera si necesita acercarse al objeto

El levantar objetos es una de las causas más comunes de las lesiones a la espalda

- Mantenga su cabeza levantada
- Agáchese ligeramente de tal forma que la cadera quede más alta del nivel de las rodillas
- Contraiga el abdomen para apoyar su espalda
- Póngala todo el esfuerzo en sus piernas no en su espalda
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo

Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Tarde o temprano, ocho de cada 10 personas en los EE.UU. estará incapacitada con dolor de espalda — imposibilitado para trabajar o para disfrutar de la vida.

Visite "Blue Access<sup>®</sup> for Members" en [www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com) para más información sobre el dolor y lesiones de espalda.

40041.0507L