



SOBREPESO Y DOLOR LUMBAR

¡Cuida tu espalda!



El exceso de peso, especialmente en el tronco, incrementa la carga axial en la columna vertebral, lo que significa mayor esfuerzo y desgaste en esta estructura. Esto puede provocar:

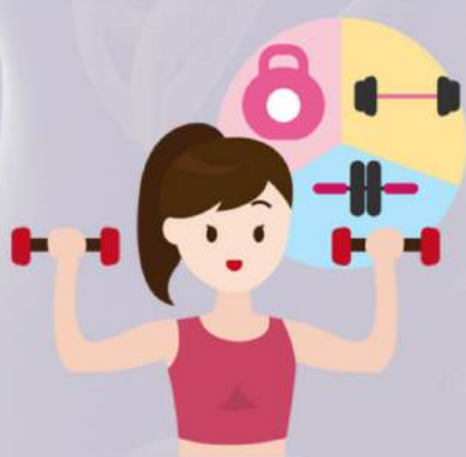
- Desviación del centro de gravedad
- Mala alineación postural
- Dolores musculares y articulares
- Riesgo de hernias discales y pinzamientos

El exceso de masa de la parte superior del cuerpo causa una carga de compresión directa en la columna



Lordosis Lumbar Exagerada
Puede aumentar la carga en las articulaciones facetarias

El aumento de la grasa abdominal desplaza el centro de gravedad hacia adelante, lo que resulta en una mayor carga de torsión en los discos intervertebrales



Ejercicio Vs. Sobrepeso

Practicar actividad física regularmente ayuda a:

- Mantener la masa muscular para mejorar la postura
- Reducir la acumulación de grasa abdominal, disminuyendo la presión sobre la columna
- Adoptar posturas saludables que previenen el dolor y la fatiga



Pequeños cambios, grandes beneficios

- Incorpora una alimentación balanceada
- Realiza ejercicios de bajo impacto como caminar o nadar
- Consulta a un especialista en salud y postura