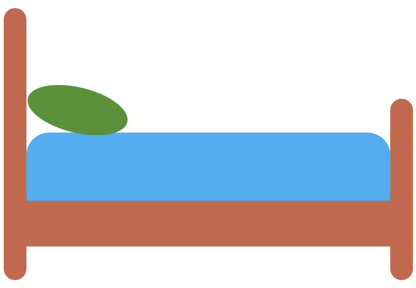
Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Dolor de espalda

1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

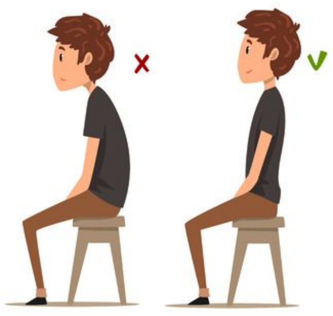
2) DUERME EN UNA CAMA DE MADERA CON UN COLCHÓN DURO



3) NO LLEVES ZAPATOS DE TACÓN MÁS ALTOS DE DOS DEDOS

4) POSTURA

Siéntate con la espalda recta y no te pases con los esfuerzos, cargas excesivas y o malas posturas.



5) TOMA DIARIAMENTE:

- 1 cucharada de GERMEN DE TRIGO
- 1 cucharada de POLEN
- 1 cucharada de LEVADURA DE CERVEZA

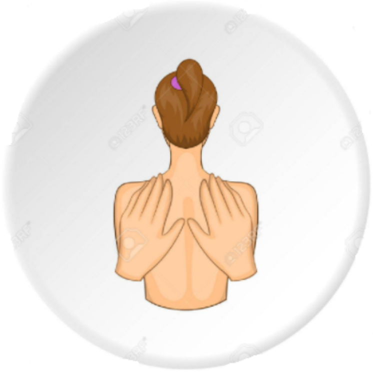
6) ALIMENTACIÓN, PON ESPECIAL CUIDADO EN TOMAR:

- Frutas, zanahorias, almendras, nueces, zumos de apio y pomelo.

7) TE PUEDEN AYUDAR LAS INFUSIONES DE:

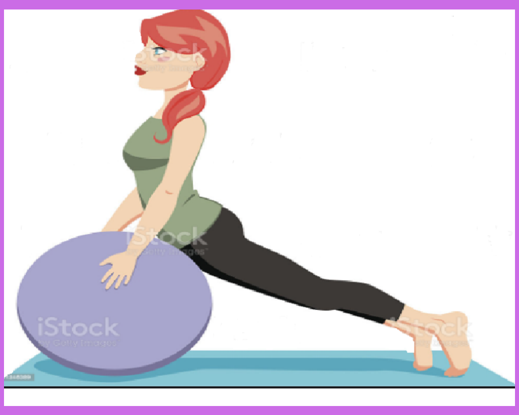
- Equiseto
- Tusílago mayor + Valeriana (para el dolor)

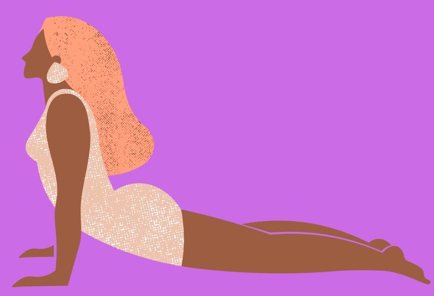
8) AUTOMASAJE / MASAJE CON ÁRNICA



9) EJERCICIOS

- Estiramientos
- Gato
- Contracción – Relajación
- Pelota





CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES

SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42

✉ promocion.salud@aytojerez.es

Ayuntamiento de Jerez
Junta de Andalucía
UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Andalucía se mueve con Europa
ERACIS
PLAN LOCAL DE INTERVENCIÓN EN ZONAS DESFAVORECIDAS