

LESIONES EN EL TRABAJO

DOLOR DE ESPALDA



El dolor de espalda puede comenzar rápidamente y durar varios días.
Ayúdese haciendo lo siguiente:

1. Tome reposo en cama



2. Póngase hielo en la espalda y dése masaje en la espalda por 5 minutos.



3. Estire la espalda doblando las rodillas hacia el pecho.



Para el dolor de espalda que dura más de 2 días:

1. Duerma de lado con una almohada entre las rodillas.



2. Tome aspirina o ibuprofeno para el dolor (según se indique).

