

## MALA POSTURA



La Quiropráctica te ayuda!

¿Te has dado cuenta de tu postura cuando miras el móvil? ¿Cómo estás sentado cuando revisas la tablet? ¿Tienes dolor de cuello al final del día?

Diversos estudios han demostrado que el 30% de la población padece dolor de cuello como consecuencia de una rutina que fuerza constantemente su posición. El uso del móvil y de tabletas fuerza la postura cervical generando desgaste en la zona del cuello a nivel muscular y óseo.

Del mismo modo, el hecho de estar sentado frente al ordenador durante muchas horas sin hacer pausas ni estiramientos puede generar problemas en la espalda y dolores musculares. El dolor de espalda lumbar ha sido el problema de salud número uno en la lista de problemas crónicos más frecuentes de las personas: ha afectado al 18,6% de la población.

Todo esto, a la larga, repercute en la salud y el bienestar.

Revisa tu columna y ajústate

Por eso, te ofrecemos varias recomendaciones para evitar y solucionar esas malas posturas que te pueden llevar a dolores de cuello y de espalda y a una pérdida de bienestar:

-Te recomendamos que solicites tu estudio quiropráctico para evaluar tu columna vertebral. Se detectará si existen subluxaciones y te indicaremos cómo podemos mejorar el funcionamiento de tu cuerpo con un cuidado quiropráctico.

Vivir con una columna vertebral sin subluxaciones nos va a permitir mejorar el funcionamiento natural de nuestro cuerpo a través del sistema nervioso. Con un cuidado quiropráctico podrás aumentar tu calidad de vida y disfrutarás de más bienestar

