

CÓMO REDUCIR LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR DOLOR CRÓNICO

PREVENCIÓN DEL DOLOR:



**MANTEN UNA DIETA
SALUDABLE Y CONTROLA TU
PESO**

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE



**ELIMINA HABITOS NO
SALUDABLES**

**TRABAJA Y DESCANSA
USANDO POSTURAS
SALUDABLES**



CONTROLA EL ESTRES

**BUSCA AYUDA O
CONSEJO SI LO
NECESITAS**

