

Dolor de espalda

Cómo tratarlo de forma natural

Bastida Calvo, José Carlos

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567945

Páginas: 112

Dimensiones: 9 x 15,5 cm

Encuadernación: Rústica con tapas enfundadas en plástico

PVP.: 4,90 €

Colección: La salud en tu bolsillo



SINOPSIS

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más habituales de nuestra sociedad. Afecta tanto a adultos como a niños, y se calcula que más del 80% de las personas lo sufrirán en algún momento de su vida. Además, se trata de la principal causa de absentismo laboral.

Este libro está especialmente dirigido a todas las personas que sufren dolor de espalda para que consigan rebajar su dolor y ganar calidad de vida.

Gracias a este libro aprenderás:

- Qué es el dolor de espalda
- Causas más frecuentes
- Factores de riesgo
- Cómo puede prevenirse
- Consejos para sentarte, levantarte o tumbarte si te duele la espalda