

# PREPARDO

Consejos para la prevención de áreas del cuerpo

¿Dolores o molestias? ¡Consulta los recursos a continuación!  
Escanea el código QR para más información.

## DOLOR DE CUELLO



¿Dolor de cuello?  
¿Qué no lo es? La postura es una práctica y vale la pena dedicarle tiempo: ¡tu cuello te lo agradecerá!

## DOLOR DE HOMBRO



Pon tu estrés en otra parte, ¡no dejes que tus hombros lo carguen todo! Mantenerte fuerte y conocer tus límites te mantendrá alejado de las lesiones.

## DOLOR LUMBAR



Bienvenido al club, pero no temas porque te tenemos cubierto. ¡Te enseñaremos cómo cuidar tu - espalda y mantente fuerte!

## DOLOR DE CODO



No es broma... ¡el hueso "gracioso" no es tan gracioso! ¡Los síntomas desagradables del "codo de tenista" no engañarán a nadie haciéndoles pensar que el dolor en el codo es algo de lo que reírse!

## DOLOR DE CADERA



Puede ser un verdadero dolor de trasero, ¡sin querer! No te preocupes, tenemos muchos consejos que compartir. Puedes guardar tus dolores de cabeza para otros asuntos de la vida.

## DOLOR DE MUÑECA



Y nos atrevemos a decir... ¿túnel carpiano? Por suerte, existen muchas formas conservadoras de controlar y prevenir tanto el dolor de muñeca como el síndrome del túnel carpiano.

## DOLOR DE RODILLA



¡Joven o viejo, el dolor de rodilla tiene una manera de afectarnos a todos! PERO casi siempre puedes despedirte de ello con los ejercicios adecuados de fuerza y estabilidad.

## DOLOR DE PIES



¡Es lo peor! Cuando estamos de pie todo el día, el dolor de pies puede ser más irritante que casi cualquier otra cosa.

