

# NATURAL BACK PAIN REMEDIES

**DISCOVER THE TOP 10, ALL-NATURAL, 100% SAFE  
AND EASY REMEDIES FOR INSTANT BACK PAIN RELIEF!**



**Copyright ©** Todos los derechos reservados en todo el mundo.

**SUS DERECHOS:** Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

**AVISO LEGAL:** Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser tan preciso y completo como sea posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas es involuntario.

El propósito de este libro es educar, y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se responsabiliza de los malos resultados que pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

**INFORMACIÓN SOBRE COMPENSACIONES:** A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados, y que el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no

discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

# Tabla de contenidos de

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Índice de contenidos .....                      | 3  |
| Introducción .....                              | 5  |
| Consejo nº 1: Bebidas antiinflamatorias .....   | 8  |
| Consejo nº 2: El sueño y cómo conseguirlo ..... | 12 |
| Consejo nº 3: Postura estática .....            | 16 |
| Consejo #4: Yoga .....                          | 19 |
| Consejo #5: Meditación .....                    | 21 |
| Consejo nº 6: Apoyo al agua .....               | 23 |
| Consejo nº 7: Calor .....                       | 25 |
| Consejo #8: Vitamina D3 .....                   | 27 |
| Consejo nº 9: Dietas antiinflamatorias .....    | 30 |
| Consejo #10: Calcio .....                       | 33 |
| Recursos .....                                  | 37 |



# Introducción

El dolor de espalda puede ser mental y físicamente debilitante. Puede afectar a todo lo que haces, desde el trabajo y el ejercicio hasta las simples tareas cotidianas. El dolor de espalda puede ser de corta duración o convertirse rápidamente en una lucha de por vida debido a una lesión o enfermedad.

Por suerte, hay formas naturales de aliviar el dolor de espalda sin tener que recurrir a la medicación. alivio,

Para empezar, el dolor de espalda puede adoptar muchas formas. Algunas personas padecen un dolor lumbar persistente y espasmos periódicos, mientras que otras sufren un dolor del nervio ciático que baja por las piernas y llega a los brazos.

Estas afecciones crónicas tienen una gran posibilidad de dejar de lado su vida.

Y no es raro.

Ocho de cada diez personas sufren algún tipo de dolor de espalda a lo largo de su vida.

De hecho, más de dos millones de visitas a los servicios de urgencias se deben cada año a dolores lumbares, que también son la principal causa de discapacidad en el mundo. Por desgracia, el tratamiento del dolor de espalda sigue sin ser tan eficaz como debería.

Muchos enfermos de espalda se encuentran en el centro de un sinfín de pruebas, reciben instrucciones de permanecer sedentarios a pesar de que las investigaciones demuestran la eficacia de continuar con las actividades cotidianas, y a menudo se les recetan potentes analgésicos.

Aunque los analgésicos pueden ayudar al dolor a corto plazo, también pueden causar múltiples problemas de salud e incluso problemas de adicción. El estilo de vida sedentario tiende a agarrotar los músculos, lo que hace que el cuerpo sea propenso a

futuras lesiones.

Por suerte, hay multitud de tratamientos alternativos para el dolor de espalda, y la mayoría de ellos son fácilmente accesibles y de bajo coste o incluso gratuitos.

Estos tratamientos no requieren prescripción médica, aunque es mejor discutir todos los nuevos suplementos y rutinas de ejercicio con su médico antes de empezar.

En el siguiente informe, hablaremos de diez consejos y estrategias que puede seguir para ayudar a aliviar el dolor de espalda adoptando un enfoque natural y holístico.

# Consejo nº 1: Bebidas antiinflamatorias

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo. Cuando el cuerpo detecta un daño, una infección, una lesión o una toxina, intenta curarse a sí mismo. En estos casos, la destrucción celular activa el sistema inmunitario.

El sistema inmunitario libera anticuerpos y proteínas al tiempo que aumenta el flujo sanguíneo en la zona afectada.

En el caso de la inflamación aguda, el proceso dura sólo unas horas o días. Sin embargo, en el caso de la inflamación crónica, el cuerpo se acostumbra tanto a la respuesta que se mantiene en un estado de alerta constante. La investigación ha demostrado que este estado puede desempeñar un papel en múltiples condiciones diferentes, desde el asma hasta el cáncer.

Para ayudar a reducir la inflamación de la espalda, mantener una dieta antiinflamatoria puede ayudar a reducir la respuesta y el dolor.

Más adelante hablaremos de los alimentos antiinflamatorios, pero las bebidas similares también desempeñan un papel fundamental y son fáciles de consumir a diario.

A continuación se presentan varias bebidas antiinflamatorias que puedes tomar para alejar el dolor y la inflamación.

### **Leche de cúrcuma**

Los efectos positivos de la cúrcuma se utilizan en todo el mundo, y hay una razón para ello. Esta especia asiática contiene abundantes antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación y aliviar el dolor artrítico.

La cúrcuma está disponible en casi cualquier tienda de comestibles en la sección de especias. Para preparar la leche, simplemente vierta ½ cucharadita de cúrcuma en un vaso de leche caliente. Endulza al gusto o bébelo tal cual. Si los productos

lácteos

la leche aumenta la inflamación para usted, intente añadir la especia a la leche de almendras caliente en su lugar.

Lo mejor es beberlo por la noche antes de acostarse, para permitir que los antioxidantes actúen en el cuerpo mientras éste descansa.

### **Zumo de cereza**

Una bebida muy accesible y rica en antioxidantes es el zumo de cereza. Cuando busques el zumo en el supermercado, asegúrate de que sea bajo o libre de azúcares añadidos y que incluya extracto de cereza ácida. El extracto contiene una gran cantidad de ingredientes antiinflamatorios.

### **Té verde de jengibre**

Se sabe que tanto el té verde como el jengibre disminuyen la inflamación del organismo tras un consumo prolongado.

Puedes comprar el té verde y el té de jengibre por separado, pero también combinados para mayor comodidad. Intenta hacer de una taza de té una adición diaria a tu estilo de vida para ayudar a

aliviar tu malestar.

Las bebidas antiinflamatorias deben estar libres de productos químicos y azúcares añadidos.

Intente siempre comer y beber ingredientes limpios para alejar las sustancias químicas nocivas del cuerpo. Estas sustancias químicas pueden tener efectos adversos tanto en la inflamación como en la salud mental.

## Consejo nº 2: Dormir y cómo conseguirlo

Dormir y descansar puede ser algo difícil de conseguir en nuestra ajetreada vida diaria, y el dolor agudo o crónico no hace sino aumentar la dificultad. Acostarse con un dolor de espalda o de cuello puede resultar a menudo insoportable.

¿Cuántas veces has estado listo para ir a la cama, te has acostado, y el dolor te despierta, impidiéndote relajar y sanar el cuerpo durante esas horas vitales de sueño?

Dormir profundamente y descansar de forma adecuada es muy importante, no sólo para la espalda, sino para todo el cuerpo.

Mientras tu mente descansa, tu cuerpo se pone a trabajar, curando y reparando el daño hecho durante el día. Cuando no descansas lo que tu cuerpo necesita, la inflamación y el dolor aumentan.

Ayudar a su cuerpo a relajarse rápidamente y sumirse en un sueño profundo y reparador puede ser complicado sin la ayuda de medicamentos para el sueño, pero los efectos secundarios pueden ser perjudiciales.

*Aquí hay varios suplementos totalmente naturales que puede probar de uno en uno, para ayudar a alcanzar ese crucial estado de sueño profundo.*

**Melatonina-** La melatonina es una sustancia química producida naturalmente en la glándula pineal en el centro del cerebro.

La melatonina es la responsable de ayudar a su cuerpo a regular cuándo se va a dormir y cuándo se despierta.

La melatonina se toma cuando se interrumpen los patrones naturales de sueño, incluidos los asociados al tratamiento del dolor. La melatonina funciona con el ritmo natural del cuerpo, pero tiene algún efecto secundario negativo, como somnolencia diurna, dolores de cabeza y depresión a corto plazo.

**Valeriana** - La valeriana es una hierba que crece en Asia y América del Norte. Los aceites de la hierba se encapsulan y se toman por vía oral.

La valeriana ha demostrado calmar la mente y sedar el cerebro. La sedación permite que el cuerpo se relaje y la inflamación disminuya. La valeriana también puede tener un efecto positivo sobre la ansiedad y la depresión.

**L-teanina**- La L-teanina es un aminoácido que se encuentra sobre todo en las hojas de té verde y negro.

Los efectos de la L-teanina son abundantes y ayudan a relajar la mente y el cuerpo cuando se toma en dosis de 200-400 mg, lo que produce un sueño más profundo y reparador.

Este aminoácido puede encontrarse en pequeñas dosis en el té, y en dosis mayores a través de cápsulas y comprimidos.

Como siempre, consulte a su médico antes de empezar a tomar cualquier tipo de suplemento. Algunos suplementos, aunque sean totalmente naturales, pueden reaccionar con ciertos tipos de medicamentos.

# Consejo nº 3: Postura estática

La postura estática consiste simplemente en mantener un movimiento, una postura o una posición corporal específica durante un periodo prolongado. Los músculos de la espalda y el cuello suelen asumir el exceso de presión cuando las articulaciones de las piernas y las caderas se fatigan o estresan en exceso.

Mantener una postura, una rotación o una posición ejerce presión sobre esas articulaciones.

El movimiento es la clave. Tanto si es pequeño como si se trata de un esfuerzo mayor, este cambio en los puntos de presión puede ayudar a evitar que la espalda y el cuello asuman el exceso de tensión en otras articulaciones.

Es fundamental prestar atención a tus caderas y articulaciones,

detectando estas presiones y tensiones, para saber cuándo debes moverte. Acostúmbrate a desplazarte y cambiar de posición con regularidad.

**Postura** - Si alguna vez has estado de pie en un lugar durante un período prolongado, y luego rodó los hombros hacia atrás, entonces usted ha sentido que la liberación de la tensión en la espalda.

La postura afecta a muchos aspectos del cuerpo, especialmente al cuello y la columna vertebral. Haz un esfuerzo por fijarte en tus hombros y ajustarlos hacia atrás para mantener una postura alta y recta.

**Rotación de la actividad** - Muchas personas tienen trabajos en los que están de pie haciendo un solo movimiento durante varias horas o se sientan y hacen lo mismo. Si puede, intente rotar sus actividades o posiciones varias veces al día, si no más.

Pasar de estar de pie a estar sentado, de girar a agacharse, e incluso el nivel en el que se sostiene la barbilla, puede ayudar a reducir la tensión en las articulaciones y la tensión y presión en la espalda y el cuello.

**Estar sentado demasiado tiempo:** permanecer sentado durante mucho tiempo comprime los discos de la espalda. La compresión pone un

tensión en los músculos desde la parte baja de la espalda hasta la base del cuello. También puede afectar a tu postura.

Intente tomarse un descanso de dos minutos cada hora y simplemente camine por la casa o la oficina.

## Consejo #4: Yoga

El yoga es una de las mejores formas de estirar y fortalecer el cuerpo. Los efectos de una rutina de yoga bien ejecutada pueden ayudar en todo, desde la digestión y la pérdida de peso hasta la salud mental y el dolor.

Pero, ¿sabía que, aunque el yoga es una forma excelente de estirar la espalda, también fortalece los músculos de la misma?

Más concretamente, las posturas de yoga adecuadas pueden fortalecer los músculos paraespinales que ayudan a doblar la columna vertebral, los músculos multifidus que estabilizan las vértebras y el transverso abdominal.

Estos músculos ayudan a sostener las zonas más débiles de la espalda y a reducir la tensión en la columna vertebral.

La clave para fortalecer y estirar estos músculos es la forma

adecuada durante las posturas. La forma adecuada es especialmente importante

cuando se trata de posturas centradas en la espalda. La *revista Orthopedic Journal of Sports Medicine* informó de que las lesiones, como los esguinces y las distensiones, han aumentado drásticamente en los mayores de 65 años debido a la mala forma durante las sesiones de yoga.

Por lo tanto, si eres nuevo en el yoga, o en las posturas, asegúrate de aprender de un instructor de yoga con formación profesional. No sólo le ayudará a perfeccionar el movimiento para obtener el resultado más favorable, sino que también estará ahí para ayudarlo si se produce una lesión.

# Consejo nº 5: Meditación

La meditación no es sólo para los yoguis. La práctica de la meditación puede utilizarse en cualquier lugar y en cualquier momento para ayudar a relajar el cuerpo.

Meditar tiene la capacidad de reducir la ansiedad y el estrés, relajar el cuerpo y liberar endorfinas, esas notables sustancias químicas que nos hacen sentir felices y alegres.

La atención plena es uno de los componentes fundamentales de la meditación y el más fácil de practicar varias veces al día. La atención plena es la práctica de centrarse en ti, en tu cuerpo y en el momento actual.

Cuando estés en sintonía con lo que siente tu cuerpo, podrás entrenar la forma en que tu mente percibe el dolor. Este cambio de percepción puede aumentar tu tolerancia y reducir el impacto del dolor en tu cuerpo.

La meditación de atención plena no es algo que tenga que practicarse durante horas. Puedes practicar las técnicas de mindfulness durante cinco o diez minutos, prácticamente en cualquier lugar.

Dedica diez minutos cada mañana a la tranquilidad de tu habitación, a escuchar música en el autobús, incluso en un rápido descanso en el trabajo.

Si el acto de meditación es algo que no te gusta, simplemente dedica varios minutos al día a concentrarte en respiraciones profundas y saturadas.

Durante este tiempo, despeja tu mente y deja que tus pulmones se expandan y el aire fluya desde ti. Te pondrás en sintonía con tu cuerpo con ese simple acto.

## Consejo #6: Agua Apoyo

La terapia acuática es una de las mejores formas de ejercicio y apoyo terapéutico para quienes tienen problemas de espalda.

La flotabilidad del agua permite ampliar los movimientos con un mayor apoyo para los músculos y las articulaciones y una menor tensión en el resto del cuerpo.

Aunque esta forma de ejercicio es excelente para aquellos que tienen dificultades para mantener una terapia en tierra debido a la restricción, es adecuada para cualquier tipo de dolor de espalda.

Más allá de la suave resistencia, el dolor tiende a agarrotar el cuerpo debido a la expectativa mental de dolor. Esa expectativa impide completar los estiramientos y la terapia.

La terapia acuática permite que esos dolores residan, y un movimiento más completo ayuda a sacar el máximo provecho del tratamiento. Esa relajación también reduce la presión sobre las articulaciones y puede conducir a una reducción prolongada del dolor.

Pero el agua no tiene por qué utilizarse sólo para el ejercicio y la terapia.

También puede utilizarse como fuente principal de relajación para la espalda. El uso de piscinas calientes crea un efecto terapéutico en los músculos y las articulaciones.

# Consejo nº 7: Calor

La terapia de calor se utiliza en una gran cantidad de lesiones y sigue siendo uno de los principales remedios eficaces para el dolor de espalda y cuello.

El uso de calor en las zonas lesionadas para reducir el dolor hace que se inicien múltiples procesos. El calor dilata los vasos sanguíneos de los músculos que rodean la columna lumbar.

La dilatación permite un flujo más importante de nutrientes y oxígeno, que a su vez curan el tejido dañado que pueda haber.

El calor también estimula los receptores de la piel. El efecto sobre los receptores sensoriales disminuye la transmisión de señales de dolor al cerebro y permite el alivio.

El alivio del dolor no es permanente, pero es muy útil cuando la intensidad del malestar es alta. El confort puede ser a veces

instantáneo.

El otro efecto principal de la terapia de calor es la facilitación del estiramiento del tejido blando que rodea la columna vertebral. Esto incluye también los músculos y las adherencias.

Los estiramientos reducen la rigidez y el riesgo de lesiones. En última instancia, aumenta la flexibilidad, lo que desempeña un papel importante en la disminución del dolor de espalda.

Las terapias de calor suelen ser muy baratas de aplicar y pueden administrarse casi en cualquier lugar.

Cuando se está en casa, se puede utilizar un baño o ducha caliente, y mientras se está fuera, se pueden activar almohadillas térmicas portátiles. A menudo, el simple hecho de encender los asientos calefactados del coche puede ayudar a aliviar el dolor.

Asegúrese siempre de administrar la terapia de calor de forma segura y vigile la temperatura para evitar que la piel se queme.

## Consejo #8: Vitamina D3

Al igual que el calcio, la vitamina D es esencial para el organismo.

Pero, ¿qué hace exactamente la vitamina D?

La vitamina D3 es una vitamina liposoluble que ayuda al organismo a absorber el calcio y el fósforo. Consumir suficiente vitamina D ayuda a construir y mantener unos huesos fuertes.

La vitamina D es producida naturalmente por el cuerpo cuando la piel se expone a la luz solar. Hay muchas cosas que pueden causar una deficiencia, como la exposición limitada a la luz solar, el protector solar, la ropa protectora y la edad.

Un reciente informe revisado por expertos de *Pain Treatment Topics* descubrió que la administración de vitamina D puede aliviar hasta el 95% de los pacientes que sufren dolor de espalda.

Stewart B. Leavitt, MA, Ph.D., y autor del informe, declaró que *"nuestro examen de la investigación, que incluía 22 investigaciones clínicas de pacientes con dolor, descubrió que aquellos con dolor de espalda crónico casi siempre tenían niveles inadecuados de vitamina D.*

*Cuando se les suministraba un suplemento de vitamina D suficiente, el dolor desaparecía o al menos se aliviaba de forma significativa".*

El estudio afirmaba que una ingesta inadecuada de vitamina D podría provocar un reblandecimiento de las superficies óseas, u osteomalacia, que causa dolor.

La parte baja de la espalda es un punto focal de este dolor. En un estudio realizado con 360 personas que padecen dolor de espalda, el 95% presentaba un déficit de vita- minos.

En cuanto a la dosis de vitamina D que debe tomarse para ayudar a aliviar el dolor, se recomienda tomar hasta 2000 UI o más. La

dosis actual recomendada es de sólo 600 UI. Asegúrese de que

consultar a su médico sobre el tratamiento personal recomendado y la seguridad de empezar a tomar el suplemento.

# Consejo nº 9: Dietas antiinflamatorias

Lo que introducimos en nuestro cuerpo es tan importante, y a menudo más, que lo que tratamos por fuera. Una dieta sana no sólo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también afecta a la mente y a la tolerancia al dolor.

La obesidad puede causar o agravar los problemas de espalda al ejercer presión y tensión sobre las articulaciones y los músculos.

Los alimentos que se consumen, y en qué cantidad, pueden prevenir e incluso revertir un sinfín de problemas de salud. Esto incluye diferentes tipos de dolores de espalda.

Ya hemos hablado de la inflamación y su efecto sobre el dolor de espalda en este informe. Una forma crucial de eliminar la inflamación es mediante una dieta antiinflamatoria.

Varios estudios han demostrado que el poder de esta dieta puede ser tan eficaz para tratar el dolor de espalda como los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como la aspirina y el ibuprofeno.

La dieta antiinflamatoria no es difícil de poner en práctica, y se sorprenderá de la cantidad de alimentos que probablemente ya consume dentro de las pautas de la dieta.

*A continuación, una lista de algunos de los principales alimentos antiinflamatorios sugeridos para la dieta:*

- Frutas y verduras de colores vivos, como zanahorias, remolachas, arándanos y naranjas
- Pescados grasos como el salmón, las sardinas y la caballa
- Semillas como la chía, la calabaza y el girasol
- Verduras de hoja verde como las espinacas, las berzas, el brócoli y la col rizada
- Frutos secos como las almendras y las nueces

- Grasas saludables monosaturadas como el aguacate, el aceite de canola y el aceite de oliva

Pero no se trata sólo de lo que se introduce en el cuerpo, sino también de lo que se evita. Manténgase alejado de los alimentos que promueven la inflamación, como la comida rápida, los alimentos procesados, y el alto contenido de grasas saturadas y carbohidratos refinados.

Si te centras en una dieta limpia e integral, tu cuerpo te lo agradecerá.

## Consejo nº 10: Calcio

Todo el mundo sabe que nuestro cuerpo necesita calcio para fortalecer los huesos, pero ¿qué hace el calcio para el dolor de espalda?

Además de ser la clave para unos dientes y huesos fuertes, la ingesta de la dosis adecuada de calcio, junto con la vitamina D, puede aliviar el dolor causado por las afecciones que afectan a la masa y la fuerza de los huesos.

La cantidad de calcio recomendada varía en función de la edad, pero la media de mg para un adulto debe estar entre 1.000 y 2.000.

La mayoría de las personas no deben tomar más de 2.000 mg al día, ya que un exceso de calcio puede provocar problemas cardíacos y aumentar el riesgo de fracturas óseas.

El calcio puede tomarse por vía oral a través de suplementos, pero también puede consumirse en los alimentos cotidianos. Algunos de los mejores alimentos ricos en calcio son:

- Salmón y sardinas en conserva
- Productos lácteos, como quesos no procesados, leche y yogur natural
- Verduras de hoja verde como el brócoli y la col rizada
- Soja y tofu

Su médico también puede recetarle un suplemento de calcio o remitirle a un nutricionista.

El dietista podrá hacer recomendaciones nutricionales más exhaustivas en función de su dieta, edad, peso y estado de salud.

# Conclusión

El dolor de espalda, aunque es increíblemente común, puede ser debilitante. Su vida puede verse interrumpida temporalmente o a largo plazo, quitándole el disfrute que encuentra en las actividades cotidianas.

El dolor también puede interrumpir actividades cotidianas esenciales como el trabajo y el ejercicio.

Pero, afortunadamente, no es necesario.

Elegir remediar el dolor de las lesiones de espalda mediante enfoques holísticos y totalmente naturales no sólo ayudará a corto plazo, sino que también creará un cuerpo más sano y fuerte a largo plazo.

Comer sano, hacer ejercicio, aprender a ser consciente de su cuerpo y comprender la ciencia que hay detrás de los remedios le ayudará a controlar mejor su dolor para que pueda volver a vivir

la vida que se merece.

No te sientas atrapado en los medicamentos para el dolor y en un estilo de vida sedentario.

Asegúrate de hablar con tu médico antes de poner en práctica cualquier tipo de régimen de control del dolor y confía siempre en tu cuerpo.

# Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

**7 formas de aliviar el dolor de espalda de forma natural:**

>> <https://www.spine-health.com/blog/7-ways-relieve-back-pain-naturalmente>

**La vitamina D mejora el dolor en el 95% de los pacientes:**

>> <https://www.rejuvenation-science.com/research-news/vitamin-d-1/n-vitamina-d-d-dolor-3>

**Beneficios de la terapia de calor para el dolor lumbar**

>> <https://www.spine-health.com/treatment/heat-therapy-cold-terapia/beneficios-terapia-calor-bajar-dolor-de-espalda>

**Yoga para personas con dolor de espalda**

>> <https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-and-back-pain-2018041413652>

**10 tratamientos alternativos para el dolor de espalda que hay que probar antes de elegir la cirugía:**

[>> https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/](https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/)