

El Semáforo del Dolor de Espalda: Escucha tu cuerpo y muévete

La espalda es fuerte y está hecha para moverse. El movimiento es el mejor seguro contra el dolor, pero hay que escuchar las señales del cuerpo mediante el “semáforo” para decidir si seguir activos o pedir ayuda profesional.

● **VERDE: Continúa con normalidad**



Dolor leve por malas posturas. Solución: haz pausas activas, mantente activo y revisa hábitos.



● **AMARILLO: Observa la evolución**



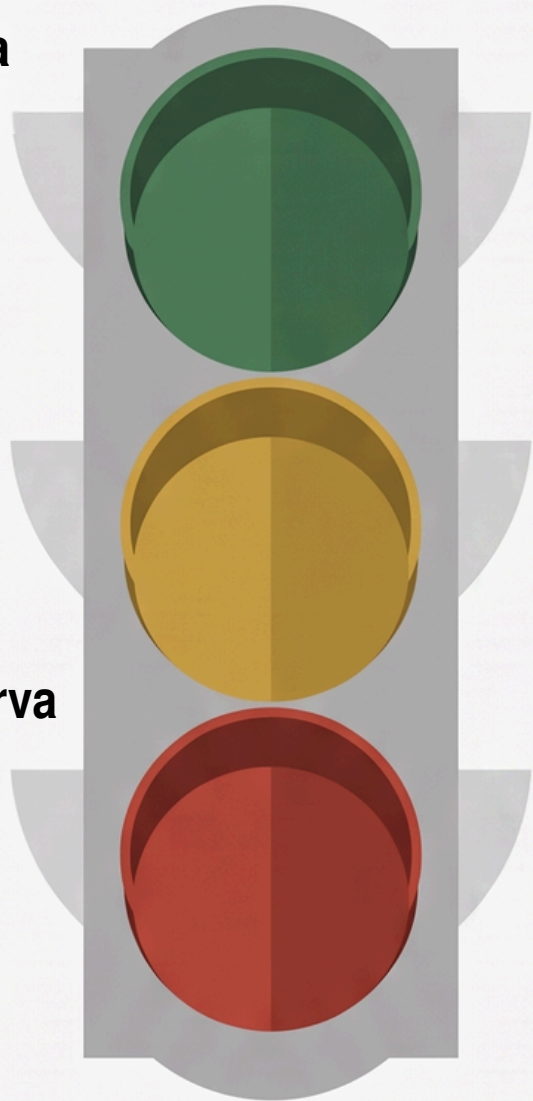
Dolor persistente de varios días. Avisa a la familia, revisa la mochila y consulta si no mejora.



● **ROJO: Alarma - Pide ayuda**



Dolor por caída, nocturno, fiebre u hormigueo. Avisa a un adulto y al médico de inmediato.



Guía Rápida de Síntomas y Acciones

Estado	Síntoma Clave	Acción Necesaria
● Verde	Cansancio muscular	Movimiento y cambio de postura
● Amarillo	Dolor recurrente	Revisión de hábitos y aviso familiar
● Rojo	Falta de fuerza o golpes	Atención profesional inmediata