



La risa: un aliado contra el dolor de espalda, el insomnio y el estreñimiento (16 febrero 2020) (El País)	-Reducir estrés/tensión (risa)	Laura Chica y José Elías (psicólogos) Estudio científico	C	C	C	C	C	C	C	0
Alivia el dolor de espalda con el cojín lumbar más vendido en Amazon (7 marzo 2020) (El País)	Ergonomía (material/postura adecuada/manejo cargas) Ejercicio (general)	Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) Afectados/consumidores	C	C	C	C	C	C	C	0
Mindfulness' y marcha nórdica contra el dolor de espalda de las enfermeras (10 enero 2020) (El País)	-Intervención multidisciplinar -Reducir estrés/tensión (mindfulness) -Ejercicio (marcha nórdica) -Ergonomía participativa -Mejora hábitos de vida (general)	Estudio científico Consol Serra (médica e investigadora)	B	C	B	C	C	C	C	2
Ese bolso que pesa demasiado es el culpable de tu dolor de espalda (10 junio 2019) (El País)	-Ergonomía (manejo de cargas/evitar sobrecarga/material) -Ejercicio (nat/gen) -Fisioterapia	Jorge Castillo y María Victoria Ballenilla, (fisioterapeutas)	C	C	D	C	C	C	C	0
Dolor crónico en niños: qué es y cómo mitigarlo (6 mayo 2019) (El País)	- Reducción estrés (meditación) -Modificar pensamientos sobre dolor (educación) -Trat. Multimodal -Psicología (T. Cognitiva conductual) -Fármacos -Masajes -Fisioterapia -Estimulación med espinal -Ejercicio físico (general) -Radiofrecuencia -Balneoterapia	Rachael Coakley (psicóloga experta en dolor) Estudios científicos Revisión sistemática	C	B	B	B	C	C	C	3
Qué hacer (y qué no hacer) cuando a los niños les duele la espalda (14 mayo 2019) (El País)	- Ejercicio físico (general/ estiramientos) - Ergonomía (material/ manejo cargas/evitar sobrecarga/romper sedentarismo) - No reposo - Perder peso	Francisco Manuel Kovacs (médico e investigador especialista en dolor) María Cruz Gómez Alcántara (fisioterapeuta) Colegio de Fisioterapeutas	B	C	D	C	C	C	C	1
Estiramientos sencillos para evitar el dolor de espalda (11 octubre 2019) (El Mundo)	-Ejercicio físico (general/ estiramientos) -Ergonomía (postura adecuada) -Reducción estrés -Aumento descanso	Ata Pouramini (quiropráctico y divulgador) Carola Prato (entrenadora)	B	C	C	C	C	C	C	1
Consejos y ejercicios para mantener la espalda a salvo de sofá y teletrabajo (12 abril 2020) (El Mundo)	-Ejercicio físico (general/ caminar/ estiramientos/ yoga/pilates/ fortalecimiento/natación/ individualizado) -Ergonomía (postura adecuada/romper sedentarismo/material/ cambiar postura) -Reducir ansiedad/tensión -Cuidar sueño	Deborah Bonilla Miravalles, Ana Hernández, Manuel Rozalén (fisioterapeutas)	B	C	C	C	C	C	C	1
Cómo evitar que nos arda la espalda con el teletrabajo (23 marzo 2020) (El Mundo)	-Ergonomía (romper sedentarismo/material/ cambiar postura) -Ejercicio (general/ fuerza/ aeróbico/movilidad articular) -Hábitos saludables	Alberto Sánchez Sierra (fisioterapeuta) Laura Garna (arquitecta e interiorista)	C	C	C	C	C	C	C	0

Presumir de cinturita y acabar con los dolores de espalda: así es el ejercicio que 'lo tiene todo' (28 febrero 2020) (El Mundo)	-Ejercicio (fortalecimiento)	Mauricio Mastrogiuseppe (entrenador)	C	C	C	C	C	C	C	0
Qué ejercicios deberías hacer para no engordar y evitar dolores si te pasas el día sentado (5 enero 2020) (El Mundo)	-Fisioterapia -Ergonomía (romper sedentarismo/postura adecuada) -Ejercicio (general/caminar/bicicleta/estiramiento/fuerza)	Harriet Griffey (divulgadora)	C	C	C	C	C	C	C	0
Investigadores de la UMA analizan el papel de la kinesiofobia en personas con dolor crónico (16 octubre 2019) (El Mundo)	- Educación - Ejercicio físico - Profesional (supervisor ejercicio)	Alejandro Luque Suárez (fisioterapeuta)  Revisión sistemática	B	C	C	B	C	C	C	2
Estiramientos de espalda: ¡alivia tensiones! (7 diciembre 2019) (El Mundo)	-Ejercicio (estiramiento) -Ergonomía (postura adecuada/manejo cargas/romper sedentarismo)	Artículo web escrito por periodista especializada en deporte	B	C	D	C	C	C	C	1
Los ejercicios de las Gemelas Pin para aliviar el dolor de espalda (18 marzo 2020) (ABC)	-Ergonomía (mala postura) -Ejercicio (fuerza/estiramientos/movilidad)	Esther y Gemma Pineda (maestras/Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas)	C	C	C	C	C	C	C	0
Cómo evitar el dolor de cuerpo por no hacer ejercicio en casa (20 abril 2020) (ABC)	-Ejercicio (general/caminar/fuerza/movilidad)	Alberto García Bataller (doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte)  Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)  Martín Giacchetta (entrenador)  Juanjo Rodríguez, (Licenciado en Ciencias del Deporte)	C	C	D	C	C	C	C	0
Sencillos trucos para aliviar tus molestias lumbares (5 abril 2020) (ABC)	-Ergonomía (postura adecuada/material/romper sedentarismo) -Ejercicio (estiramientos/fuerza) -Médico -Fisioterapeuta	Escrito por Alfonso M. Arce (entrenador de Crossfit)	D	C	D	C	C	C	C	0
Claves para evitar que niños y adolescentes sufran patologías de espalda (12 septiembre 2019) (ABC)	-Ergonomía (postura adecuada/manejo cargas/evitar sobrecarga)	Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)	D	C	D	C	C	C	C	0
Diez consejos para aliviar el lumbago, el dolor de espalda más común (12 abril 2019) (ABC)	-Perder peso -Ergonomía (postura adecuada/manejo cargas/material) -Tabaquismo -Reducir estrés/ansiedad -Evitar reposo -Aplicar calor -Masaje -Médico -Fisioterapia -Psicología (psicoterapia y/o Terapia Cognitivo Conductual) -Ejercicio (fuerza, yoga, pilates, taichi, individualización)	Sociedad Española de Reumatología	B	C	D	C	C	C	C	1
Los pendientes largos, los collares y el sujetador que lleves pueden provocar dolores de espalda (22 abril 2019) (ABC)	-Ergonomía (manejo carga/evitar sobrecarga/material/postura adecuada)	Ata Pouramini (quiropático y divulgador)	C	C	C	C	C	C	C	0

Lo que te dolerá si caminas y te sientas siempre encorvado (10 abril 2019) (ABC)	-Ergonomía (postura adecuada) -Ejercicio (general/movilidad)	Ata Pouramini (quiropático y divulgador)	C	C	D	C	C	C	C	0
La espalda (y otros 10 motivos por los que deberías ponerte las zapatillas para caminar ya) (19 mayo 2019) (ABC)	-Ejercicio (caminar)	Ata Pouramini (quiropático y divulgador)	C	C	C	C	C	C	C	0
Consejos para cuidar la espalda de tu hijo (9 septiembre 2019) (ABC)	-Ejercicio (general) -Evitar reposo -Ergonomía (evitar sobrecarga/manejo cargas/material)	Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide)  Francisco Kovacks (médico e investigador) Serafin Romero (médico)	C	C	C	C	C	C	C	0
Ejercicios fáciles para estirar la zona lumbar y los hombros en casa (2 abril 2020) (ABC)	-Ergonomía (postura adecuada) -Ejercicio (estiramientos) -Reducción estrés (respiración)	Javier Fominaya Egui (entrenador)	C	C	C	C	C	C	C	0
Los ejercicios para evitar el dolor de espalda por pasar mucho tiempo sentado (10 marzo 2020) (ABC)	-Ergonomía (romper sedentarismo/postura/manejo cargas) -Ejercicio (fortalecer/estiramientos/movilidad)	Marina Durán (entrenadora)	C	C	D	C	C	C	C	0
Dolor de espalda: El tratamiento bueno, efectivo y «barato» para aliviarlo (25 enero 2020) (ABC)	-Ejercicio (general) -Fármacos	Revisión con metanálisis	C	C	C	C	C	C	C	0
Los ejercicios que puedes hacer en el trabajo para que te deje de doler la espalda (14 enero 2020) (ABC)	-Ergonomía (postura correcta/material/cambiar postura/manejo cargas/romper sedentarismo) -Ejercicio (general/estiramiento/movilidad)	Pablo de la Serna, (profesor del Grado de Fisioterapia)	B	C	D	C	C	C	C	1
Los mejores ejercicios para olvidar tu dolor de espalda (25 septiembre 2019) (ABC)	-Ergonomía (postura adecuada/material/evitar sobreesfuerzo) -Ejercicio (general/fortalecer/estirar) -Fisioterapia	Equipo de fisioterapeutas de Zagros Sports	C	C	D	C	C	C	C	0
Tres ejercicios para aliviar la tensión lumbar y cervical por pasar muchas horas sentados (19 marzo 2020) (La Vanguardia)	-Ejercicio (movilidad)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	D	C	C	C	C	0
Dolor muscular: 5 productos que te aliviarán (1 febrero 2020) (La Vanguardia)	- Ejercicio físico (general/fortalecer) - Ergonomía (buena postura) - Reducir estrés - Masaje - Aplicar calor - Acupresión - Bálsamo de Tigre - Electroestimulación	Departament de Salut de la Generalitat  Afectados	B	C	D	C	C	C	C	1
Tener más autonomía en el trabajo reduce el riesgo de sufrir una lumbalgia, según un estudio (26 enero 2020) (La Vanguardia)	- Hábitos sociales en trabajo (carga trabajo/autonomía/apoyo)	Anne Tomaschek (investigadora)  Revisión con metanálisis	C	C	B	C	C	C	C	1

Mejoras ergonómicas, ideas antiestrés y marcha nórdica para el dolor de espalda (9 enero 2020) (La Vanguardia)	-Ergonomía (participativa) -Reducción estrés (mindfulness) -Evitar reposo -Especialista (general/ psicólogo) -Cambio creencias (educación) -Hábitos (alimentación saludable) -Ejercicio (marcha nórdica) -Intervención multidimensional	Consol Serra (investigadora)  Artículo científico	A	B	B	B	C	C	C	5
El ejercicio reduce en más de un 20% la intensidad del dolor lumbar y mejora hasta un 23% el grado de discapacidad (18 diciembre 2019)(La Vanguardia)	-Ejercicio (general/ individualizado)	Francisco Kovacs (médico e investigador)  Revisión con metanálisis	C	C	C	C	C	C	C	0
Estrategias eficaces para manejar el dolor crónico y vivir mejor (9 noviembre 2019) (La Vanguardia)	-Farmacología -Tratamiento multidimensional -Hábitos (general/ alimentación/tabaquismo/ alcohol/sueño/relaciones sociales) -Ejercicio (individualizado: gustos/ yoga/pilates/taichi) -Reducir estrés (música, meditación, yoga...) -Psicólogo -Modificación creencias (educación)	Javier Medel y Helena Miranda (médicos)	A	A	A	A	A	B	A	13
Cómo corregir una escápula alada para aliviar dolores en hombro y espalda (28 octubre 2019) (La Vanguardia)	-Ejercicio (fuerza/movilidad)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	C	C	C	C	C	0
Consejos para evitar el dolor de espalda cuando circulas en moto (16 octubre 2019) (La Vanguardia)	-Ergonomía (buena postura)	Real Automóvil Cub de Cataluña (RACC)	C	C	C	C	C	C	C	0
¿Qué mochila necesitan los niños para que no se resienta su espalda? (4 septiembre 2019) (La Vanguardia)	-Ergonomía (evitar sobrecarga/material/maneja cargas/buena postura) -Ejercicio (general/fuerza)	Artículo científico  Departamento de Salut de la Generalitat de Catalunya	C	C	D	C	C	C	C	0
Deporte y evitar reposo si duele, hábitos para cuidar desde niño la espalda (4 septiembre 2019)(La Vanguardia)	-Evitar reposo -Ejercicio (general) -Ergonomía (evitar sobrecarga)	Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide)  Francisco Kovacks y Serafin Romero (médicos)	C	C	C	C	C	C	C	0
Qué es la lumbalgia?   Síntomas, causas y cómo tratar la enfermedad (2 junio 2019) (La Vanguardia)	-Farmacología -Inyección cortisona -Ergonomía (postura adecuada) -Masajes -Hábitos (tabaquismo) -Perder peso -Ejercicio (general/fuerza/ flexibilidad)	No se menciona	B	C	D	C	C	C	C	1
Claves básicas para prevenir el dolor muscular (29 abril 2019) (La Vanguardia)	-Ejercicio (control motor)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	C	C	C	C	C	0
Trucos para evitar que te duela la espalda por llevar a tu bebé en brazos (18 marzo 2019)(La Vanguardia)	-Ergonomía (buena postura/ manejo cargas/cambiar postura)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	C	C	C	C	C	0

Cómo aliviar los dolores en la parte alta de la espalda (8 abril 2019) (La Vanguardia)	-Ejercicio (fuerza/estiramiento)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	D	C	C	C	C	0
Trucos para evitar el dolor de espalda al conducir (5 abril 2019) (La Vanguardia)	-Ergonomía (buena postura/romper sedentarismo) -Ejercicio (estiramientos)	Estudio de Volkswagen Vehículos Comerciales	B	C	D	C	C	C	C	1
Ejercicios para reducir la ansiedad y los dolores de espalda (1 abril 2019) (La Vanguardia)	-Ejercicio (movilidad/relajación) -Reducir ansiedad	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	C	C	C	C	C	0
Cómo aliviar los dolores en la zona lumbar (25 abril 2019) (La Vanguardia)	-Ejercicio (relajación)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	C	C	C	B	C	0
10 trucos para evitar el dolor de espalda en el coche¿Teletrabajas? (La Vanguardia)	-Ergonomía (buena postura/material)	Dirección General de Tráfico	C	C	C	C	C	C	C	0
Estos son los consejos de los 'fisios' para evitar sobrecargas y dolores (23 abril 2020) (La Vanguardia)	-Ergonomía (material/romper sedentarismo/cambiar postura/buena postura) -Ejercicio (general/movilidad/fuerza/estiramiento)	Clara Bergé Ismael Martí (fisioterapeutas)	C	C	C	C	C	C	C	0
¿Dolor de cabeza, insomnio y tensión muscular? Descubre tu mejor aliado para sentirte bien (4 agosto 2019) (La Vanguardia)	-Masaje (esterilla pranamat)	José Martínez (médico)	C	C	C	C	C	C	C	0
Ejercicios para evitar el dolor de espalda (19 marzo 2020) (La Vanguardia)	-Ejercicio (movilidad/control motor/fuerza)	Lydia Delgado (licenciada en ciencias del deporte)	C	C	C	C	C	C	C	0