

## **[CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES \[1\]](#)**

AUTOCUIDADO PARA PACIENTES CON PATOLOGÍAS CRÓNICAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS. LOS EJERCICIOS DE AUTOCUIDADO SERÁN CREADOS Y PAUTADOS POR FISIOTERAPEUTA DEL CS, SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS PACIENTES.

- [Leer más sobre CONTROLA EL DOLOR DE TUS ARTICULACIONES \[1\]](#)

## **[TALLER DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA \(GAH\) EN EL CLIMATERIO \[2\]](#)**

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA EN LA PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBAR Y DE LOS PROBLEMAS FUNCIONALES ESTÁTICOS Y DINÁMICOS EN URO-GINECOLOGÍA, TONIFICANDO EL SUELO PÉLVICO Y LA CINCHA ABDOMINAL, TRABAJANDO SIMULTÁNEAMENTE EN LA PREVENCIÓN DE LA INCONTINENCIA URINARIA Y MEJORANDO LAS DORSOLUMBALGIAS EN MUJERES EN EL CLIMATERIO Y MUJERES EN RIESGO DE PADECER SINTOMATOLOGÍA SIMILAR

- [Leer más sobre TALLER DE GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA \(GAH\) EN EL CLIMATERIO \[2\]](#)

## **[BUZÓN DE LA SALUD \[3\]](#)**

BUZÓN SANITARIO EN TODOS LOS CONSULTORIOS LOCALES PERTENECIENTES AL CS CABECERA, DÓNDE A TRAVÉS DE UNA ENCUESTA SE PREGUNTA A LA POBLACIÓN TEMAS, ACTIVIDADES Y ASOCIACIONES.

- [Leer más sobre BUZÓN DE LA SALUD \[3\]](#)

## **[TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA \[4\]](#)**

CÓMO CUIDAR TU ESPALDA, DESDE CONSEJOS DE HIGIENE POSTURAL, HASTA EJERCICIOS BENEFICIOSOS PARA PREVENIR EL DOLOR.

- [Leer más sobre TALLER DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA \[4\]](#)

## **[CAMINATA MAÑANERA EN COMPAÑÍA \[5\]](#)**

CAMINATA MATUTINA DE 45 MINUTOS DOS VECES POR SEMANA PARA PERSONAS QUE VIVEN SOLAS.

- [Leer más sobre CAMINATA MAÑANERA EN COMPAÑÍA \[5\]](#)

## **Páginas**

- [primera](#) [6]
- [<](#) [7]
- ...
- [39](#) [8]
- [40](#) [9]
- [41](#) [10]
- [42](#) [11]
- [43](#) [12]
- [44](#) [7]
- 45
- [46](#) [13]
- [47](#) [14]
- [>](#) [13]
- [última](#) [14]

## Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/controla-el-dolor-de-tus-articulaciones>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-gimnasia-abdominal-hipopresiva-gah-en-el-climaterio>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/buzon-de-la-salud>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-prevencion-del-dolor-de-espalda>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/caminata-mananera-en-compania>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=43>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=38>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=39>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=40>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=41>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=42>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=45>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=46>