Dangers of Excessive Sitting Fatality Report – Spanish



John es un hombre de 42 años que desarrolló un dolor en la zona lumbar inmediatamente después de la mudanza. No recordaba ninguna lesión concreta, pero durante la mudanza tuvo que levantar, cargar y agacharse bastante. En ese momento sintió algunas punzadas, pero no le dio importancia. Sin embargo, a lo largo de los días siguientes, el dolor aumentó de forma constante y se hizo muy intenso, y empezó a irradiarse por la parte posterior del muslo a veces.

Por lo demás, se encontraba bien, aparte de tener un poco de sobrepeso. Había tenido algunos episodios de dolor de espalda en el pasado, pero nunca fueron lo suficientemente graves como para buscar tratamiento. No practicaba ningún deporte ni ejercicio con regularidad, aparte de perseguir a sus dos hijos, ambos menores de 4 años. Su trabajo es de oficina y pasa la mayor parte del día sentado.