

# Cuidado holístico de espalda

Un programa de Dignity Health Medical Group-Dominican

¿Pasa demasiado tiempo arrastrando los pies por la vida? Cojeando debido al dolor de espalda evita que usted funcione a su mayor capacidad. Los analgésicos solo ocultan sus síntomas y la cirugía debería ser un último recurso. Afortunadamente usted tiene otra opción.

## Medicina holística e integrativa

Creamos un enfoque para tratar los problemas más comunes relacionados con el dolor de espalda. Entregado en una serie de cinco citas mensuales en grupo, juntos trabajamos para mejorar la salud y la función de la columna vertebral con:

- atención plena
- nutrición
- movimiento
- relajación

Nuestro plan de tratamiento basado en la ciencia enseña, practica y refuerza cada una de estas técnicas, enfatizando su importancia y poder en comparación con la cirugía y los medicamentos.



## Persiga su meta personal

Necesitará que su médico de atención primaria lo remita a este programa.\*

### Ubicación:

**1820 41st Avenue, Suite D  
Capitola, CA 95010**

**Time: 6 p.m. – 8 p.m.**

Con la referencia, se le asignará a uno de los siguientes grupos:

<b>PRIMERA GRUPO</b>	<b>SEGUNDO GRUPO</b>	<b>TERCER GRUPO</b> (español)
July 3	July 10	July 17
Aug 7	Aug 14	Aug 21
Sept 4	Sept 11	Sept 18
Oct 2	Oct 9	Oct 16
Nov 6	Nov 13	Nov 20

Por favor de traer una estera de yoga (si ud. tiene una), agua, y asegúrese de usar ropa cómoda.

\*Esto se facturará como una cita grupal para su seguro.

**Para más información, por favor de llamar 831.661.6020.**

**[dhmf.org/dominican](http://dhmf.org/dominican)**



**Dignity Health Medical Group  
Dominican**

A Service of Dignity Health Medical Foundation