

# Columna vertebral

*es un conjunto de huesos situados (en su mayor extensión) en la parte media y posterior del tronco, y va desde la cabeza (a la cual sostiene), pasando por el cuello y la espalda, hasta la pelvis a la cual le da soporte.*

La columna vertebral es el eje principal de nuestro cuerpo y de su salud depende en gran medida nuestro bienestar.

La columna vertebral es la estructura ósea compuesta por vértebras que recubre y protege la médula espinal y el sistema nervioso, permitiendo la comunicación del cerebro con todas las partes del cuerpo. El cerebro es el encargado de controlar y coordinar todas las funciones de nuestro organismo, y para que pueda ejercer correctamente su función, la columna vertebral debe de estar sana y permitir que el flujo de información llegue sin interferencias a todas las células del cuerpo.

Las vértebras también se encuentran unos tejidos llamados discos intervertebrales que le dan mayor flexibilidad.

