

El Tebeo de la Espalda

¡Hola, somos Juan y María!

Ven con nosotros y juntos aprenderemos a cuidar nuestra espalda



© **Fundación Kovacs 2011**

Edita: Fundación Kovacs
Paseo Mallorca, 36, 3º 1ª
07012 Palma
Teléfono: 971720809
Fax: 971720774
www.kovacs.org

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz
Depósito legal: **PM2118-2006**

Impreso en Palma de Mallorca en agosto de 2006



Hola, soy el Dr.
Espalda. Si sigues
mis consejos,
tendrás una espalda
fuerte y sana

Haz ejercicio y deporte, muévete

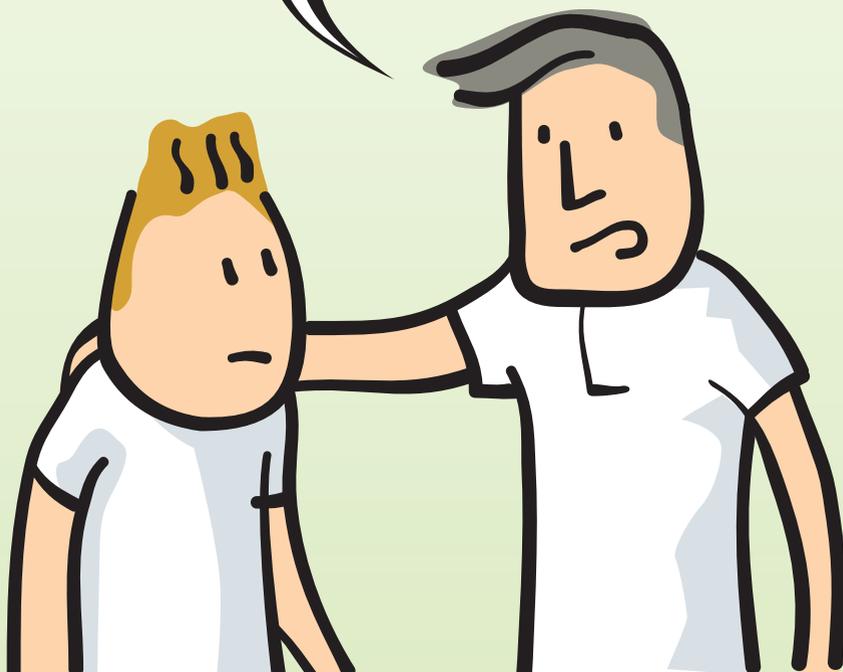
Si estás todo el día sentado, tu espalda será débil. Haz ejercicio. Cuanto más deporte hagas, más fuerte y sana estará tu espalda



Qué hacer si te duele la espalda



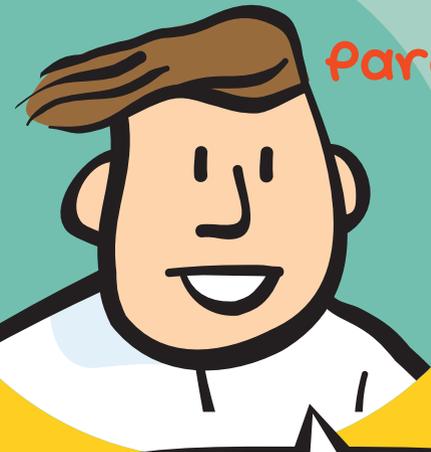
Díselo a tus padres, y si se repite o dura más de 14 días, id al médico.
En todo caso, mantente tan activo como te permita el dolor, deja de hacer sólo aquellos movimientos o ejercicios que te duelan, y evita el reposo en cama





Para prevenir el dolor de espalda haz deporte habitualmente (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...), y cumple siempre las indicaciones del entrenador, especialmente si compites.

Para llevar los libros al cole



Si llevas mochila usa los dos tirantes, lleva el peso en el centro de la espalda y a nivel de la cintura, y manténlo pegado a tu cuerpo. El peso de la mochila debe ser como máximo el 10% del tuyo. Por ejemplo, si pesas 40 kilos, tu mochila no debe pesar más de 4.



40
kg

=



4
kg

**PESO
CORPORAL**

**PESO MÁXIMO
DE LA MOCHILA**

TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si te duele la espalda:		
● Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer caso a lo que te diga tu profesor o entrenador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Las respuestas verdaderas

	Verdad	Mentira
● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Si te duele la espalda:		
● Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
● Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer caso a lo que te diga tu profesor o entrenador	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
● El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aprende más sobre tu
espalda y cómo cuidarla en
el Web de la Espalda
www.espalda.org

Este tebeo puede descargarse gratuitamente desde el
Web de la Espalda de la Fundación Kovacs, www.espalda.org