

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

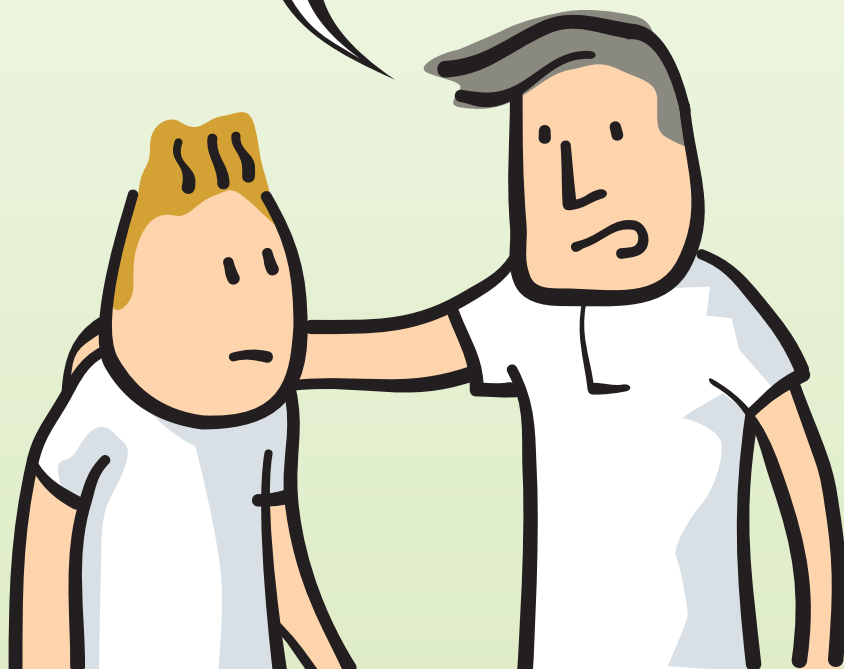
Haz ejercicio y deporte, muévete



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 mantenlo 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	☐	☐
Si te duele la espalda:		
● Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase	☐	☐
● Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama	☐	☐
● Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico	☐	☐
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer caso a lo que te diga tu profesor o entrenador	☐	☐
● El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo	☐	☐

Las respuestas verdaderas

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

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