

El Tebeo de la Espalda



Unidad de la Espalda Kovacs Hospital Universitario Moncloa
Avda. Valladolid, núm. 81
28008 Madrid
Teléfono: 913440244
www.kovacs.org

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz
Depósito legal: PM\929-2016

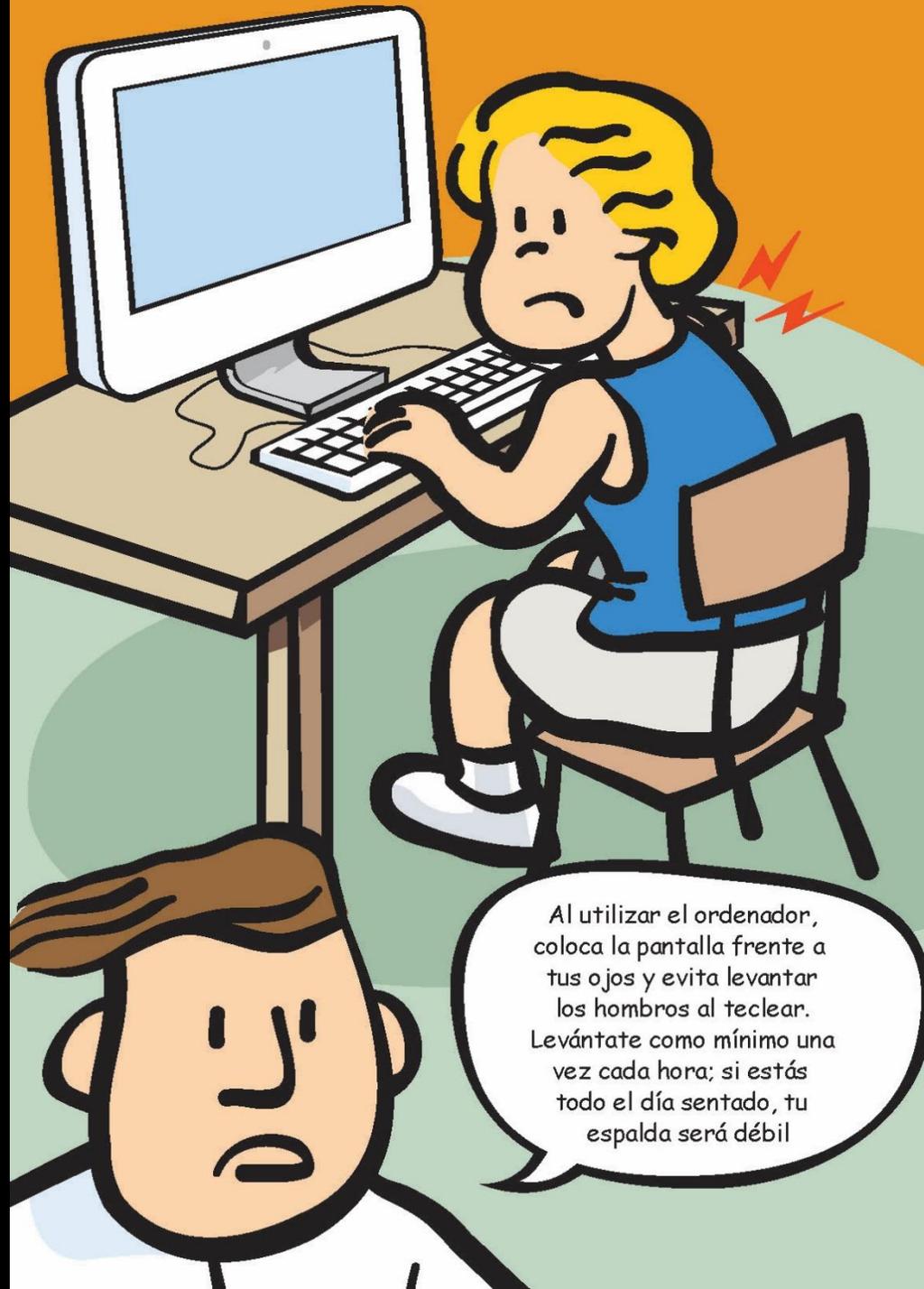
© Unidad de la Espalda Kovacs. Hospital Universitario Moncloa



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

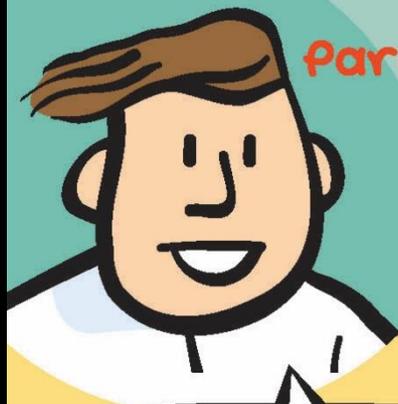


Para prevenir el dolor de espalda haz deporte habitualmente (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...), y cumple siempre las indicaciones del entrenador, especialmente si compites



Al utilizar el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y evita levantar los hombros al teclear. Levántate como mínimo una vez cada hora; si estás todo el día sentado, tu espalda será débil

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

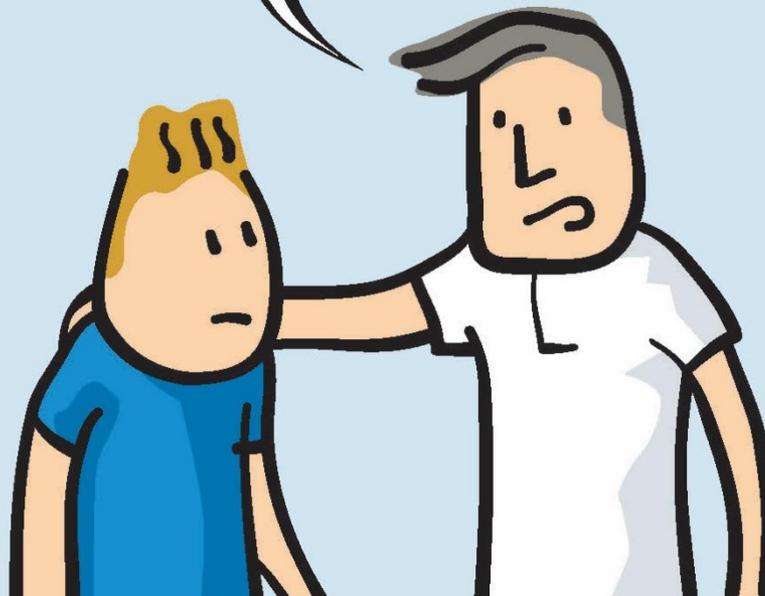
PESO
CORPORAL

PESO MÁXIMO
DE LA MOCHILA

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



Colorea



TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer 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"/>
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"/>

Las respuestas verdaderas

	Verdad	Mentira
● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer 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"/>
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"/>

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

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