

El Tebeo de la Espalda

# El Deporte escolar



La actividad física disminuye el riesgo de dolor de espalda



Unidad de Espalda KOVACS

fundación  
**asisa** +

OMC



ORGANIZACIÓN  
MÉDICA COLEGIAL  
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE MÉDICOS



**Edita:** Unidad de Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa  
Av. de Menéndez Pelayo, 67  
28009 Madrid  
Teléfono: 913 440 244

**[www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)**



Hola, soy el  
Doctor Espalda  
y quiero que tu  
espalda esté  
sana y fuerte.

# Haz ejercicio y deporte. ¡Muévete!

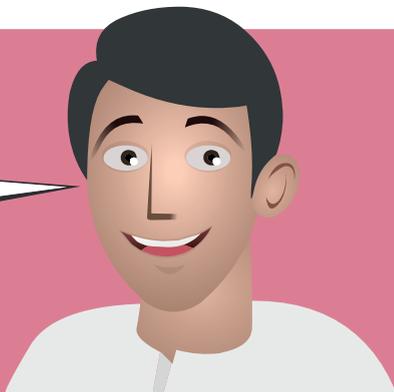
Si estás todo el día sentado  
tu espalda será débil.



Recuerda que debes hacer ejercicio o deporte de manera continuada, como mínimo dos veces por semana.



Cuanto más deporte  
hagas más fuerte y sana  
estará tu espalda.  
Cualquier tipo de ejercicio  
(nadar, correr, gimnasia...)  
es mejor que ninguno.



# Antes de hacer ejercicio, prepárate

Calienta tus músculos antes de hacer deporte. Haz siempre caso a tu profesor y a tu entrenador, y progresa a tu ritmo.



# Para llevar los libros al cole...

Lleva sólo lo que necesites. Lo mejor es una mochila con ruedas.

Pero si cargas una mochila, debes utilizar los dos tirantes, llevar el peso en medio de la espalda y tan bajo como sea posible, y mantenerla pegada al cuerpo.





El reposo en cama es malo para la espalda; se pierde fuerza y el dolor se prolonga. Si te duele la espalda, muévete, mantente tan activo como puedas y evita sólo los movimientos o esfuerzos que realmente te duelan. Pero haz todo lo demás.



## TEST DE CONOCIMIENTO

La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda.



Solamente unos pocos deportes son buenos para prevenir el dolor de espalda.



Haz caso a lo que diga tu entrenador para practicar con seguridad cualquier deporte o ejercicio físico.



La práctica deportiva debe realizarse de una forma continuada y sistemática.



El reposo absoluto en cama es beneficioso para la espalda.



El ejercicio habitual mejora la forma física y disminuye el riesgo de dolor de espalda.



IA COLOREAR!



# LAS RESPUESTAS VERDADERAS

La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda.



Solamente unos pocos deportes son buenos para prevenir el dolor de espalda.



Haz caso a lo que diga tu entrenador para practicar con seguridad cualquier deporte o ejercicio físico.



La práctica deportiva debe realizarse de una forma continuada y sistemática.



El reposo absoluto en cama es beneficioso para la espalda.



El ejercicio habitual mejora la forma física y disminuye el riesgo de dolor de espalda.



IA COLOREAR!



**IA COLOREAR!**



Descarga nuestra app  
y empieza a cuidar tu  
espalda con mis consejos.



Descarga para Apple



Descarga para Android



---

Aprende más sobre tu  
espalda y como cuidarla en  
la web de la Espalda

[www.espalda.org](http://www.espalda.org)

