

El Tebeo de la Espalda Cuida tu espalda en familia





Edita: Unidad de Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa
Av. de Menéndez Pelayo 67

28009 Madrid

Teléfono: 913 440 244

www.kovacs.org

**Hola,
soy el Doctor Espalda.**

Te enseñaré como cuidar de tu espalda
y mantenerla fuerte y sana.



La columna es como el mástil de un velero

Para mantenerse recta necesita unos músculos fuertes a ambos lados que la sujeten, igual que las cuerdas sujetan el mástil de un barco.



La espalda está diseñada para moverse

La mayoría de los dolores de espalda se deben al mal funcionamiento de los músculos.

Si haces ejercicio o deporte de manera continuada, al menos dos veces por semana, mantendrás tus músculos fuertes y tu espalda sana.



Tus padres son tu ejemplo

Recuérdales que para tu espalda es bueno hacer ejercicio o deporte juntos.

El ejercicio físico es bueno para todos, os hace mas fuertes y sanos, y disminuye el riesgo de que os duela la espalda.



Crear hábitos saludables en esta etapa te ayudará a mantenerlos durante toda la vida.

Mantente activo

Si estás todo el día sentado
tu espalda será débil.



Practicar cualquier tipo de ejercicio,
(nadar, correr, gimnasia...) es mejor
que ninguno.



Al llevar mochila

Un buen hábito, si es posible, es ir andando al colegio.

Si tienes que llevar mochila durante el trayecto, usa los dos tirantes, lleva el peso en el centro de la espalda y a nivel de la cintura y mantenla pegada al cuerpo.

Intenta llevar solo lo necesario y que el peso de la mochila **no supere el 10%** del tuyo. Por ejemplo, si pesas 30Kg, tu mochila no debería pesar más de 3Kg.



Si te duele la espalda

Deja de hacer sólo aquellos movimientos que te duelan,
pero sigue haciendo todo lo demás.

Cuanto antes vuelvas a tu actividad normal,
antes mejorarás.



Más de 48 horas de reposo en cama
debilita tus músculos y además
empeorará el dolor.

Si te duele durante más de 14 días
díselo a tus padres.



No hagas reposo en cama.

A la hora de dormir...

Utiliza una cama lo suficientemente grande para que quepas bien y puedas moverte libremente durante la noche y un colchón de firmeza intermedia que se adapte a las curvas de la columna.



Si te duele la espalda al levantarte
díselo a tus padres.

Test de la espalda

Responde a estas sencillas preguntas sobre la espalda.



Marca con una **V** si es verdadero o con una **F** si es falso

Tener los músculos fuertes, ayuda a tener una espalda sana

Solo unos pocos deportes son buenos para tu espalda

La práctica deportiva debe realizarse de una forma continuada y sistemática

El reposo en cama es beneficioso para la espalda

A la hora de dormir, el colchón debe ser lo más duro posible

Si haces deporte en familia os beneficiará a todos

La espalda está diseñada para moverse

Soluciones

Estas son las respuestas correctas.

Marca con una **V** si es verdadero o con una **F** si es falso

Tener los músculos fuertes, ayuda a tener una espalda sana

Solo unos pocos deportes son buenos para tu espalda

La práctica deportiva debe realizarse de una forma continuada y sistemática

El reposo en cama es beneficioso para la espalda

A la hora de dormir, el colchón debe ser lo más duro posible

Si haces deporte en familia os beneficiará a todos

La espalda está diseñada para moverse

¡A colorear!



¡A colorear!



Gracias por tu atención
y recuerda fortalecer tu espalda
para que se mantenga sana.



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

www.espalda.org

