

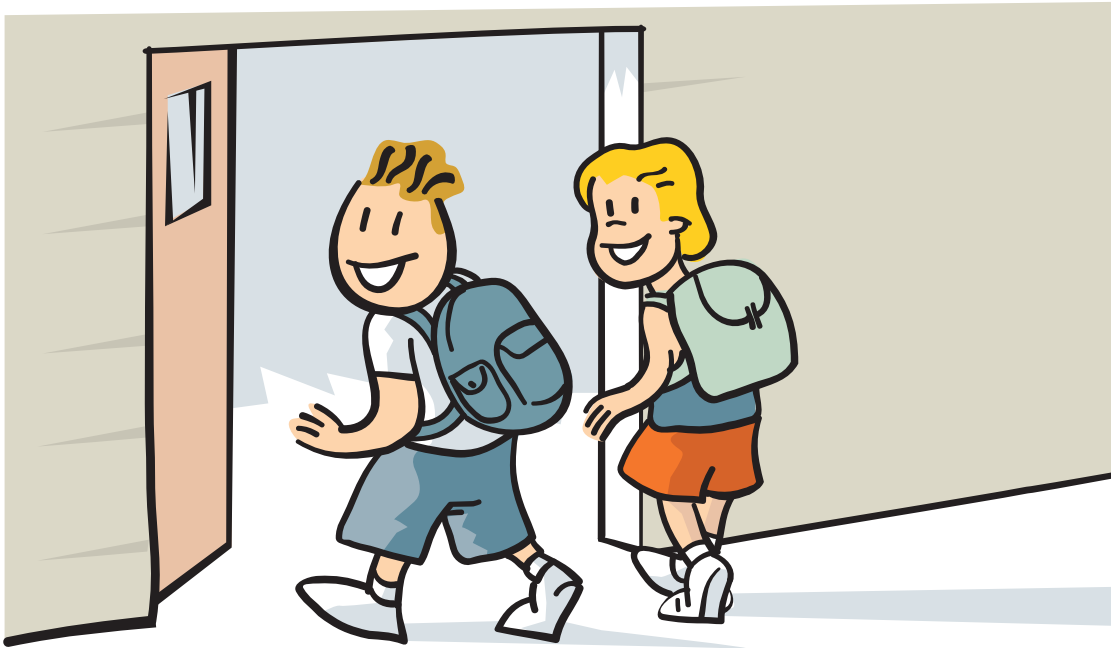
# EL LUMBAGO DE JUAN



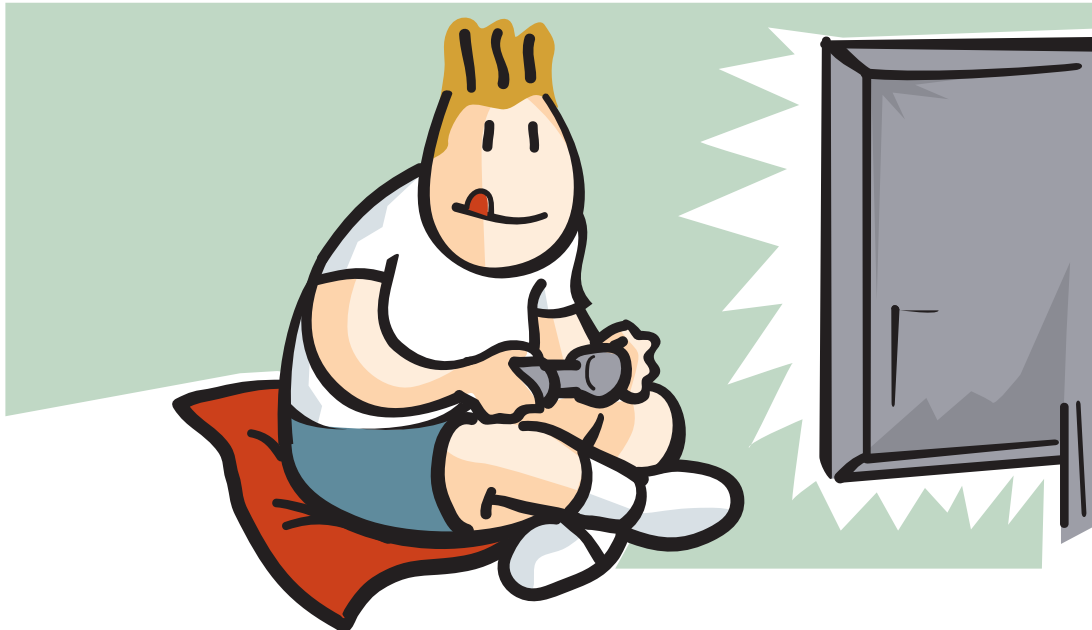
© **Fundación Kovacs 2010**

Edita: Fundación Kovacs  
Paseo de Mallorca, 36, 3º 1ª  
07012 Palma  
Teléfono: 971 720809  
Fax: 971 720774  
[www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz  
Depósito Legal PM2118-2006



A Juan le gustaba ir a la escuela con su amiga María y leer tebeos, pero lo que más le divertía era jugar con su consola. Se pasaba horas haciéndolo.





A Juan no le atraía mucho el deporte; era perezoso y su consola le divertía más sin tener que hacer ningún esfuerzo. Sus padres le tenían que insistir para que saliera de excursión o a caminar, y se cansaba enseguida.

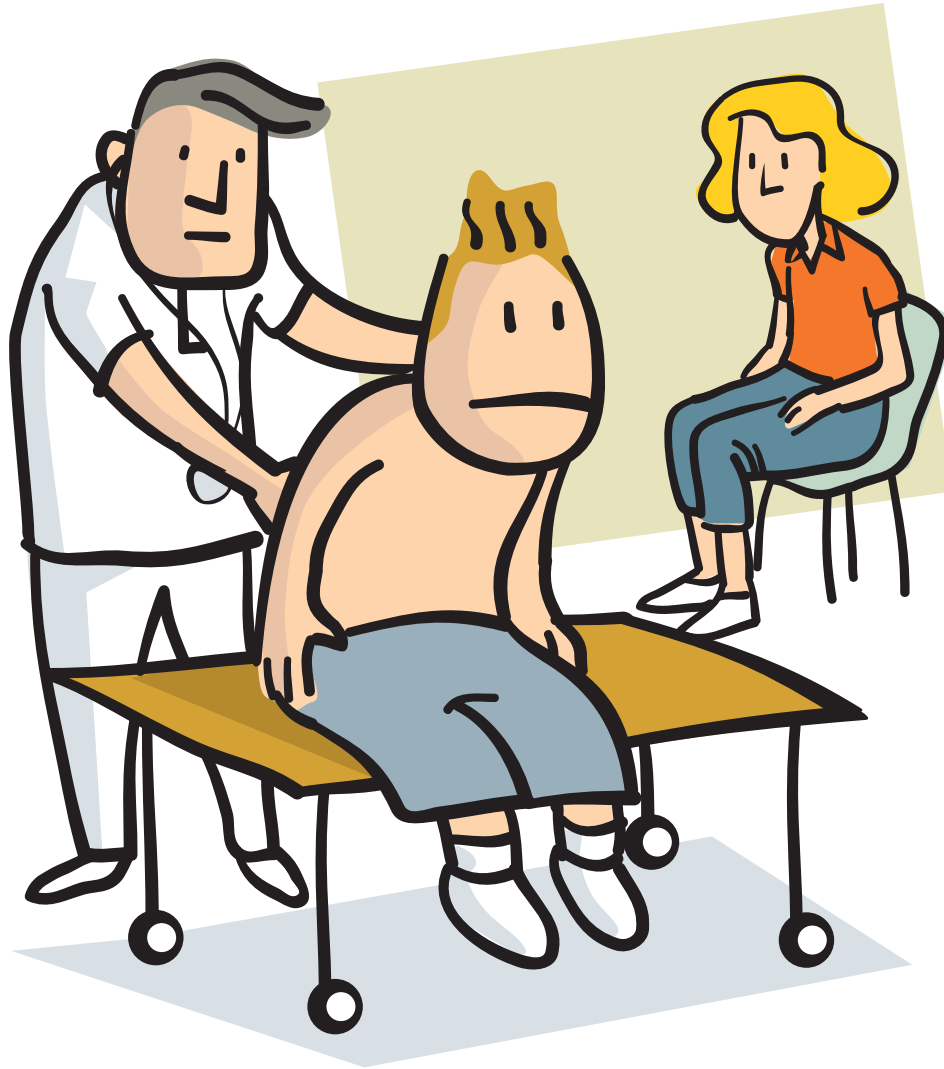


Un día, al levantar una caja en la cocina de su casa, notó un dolor en la espalda.

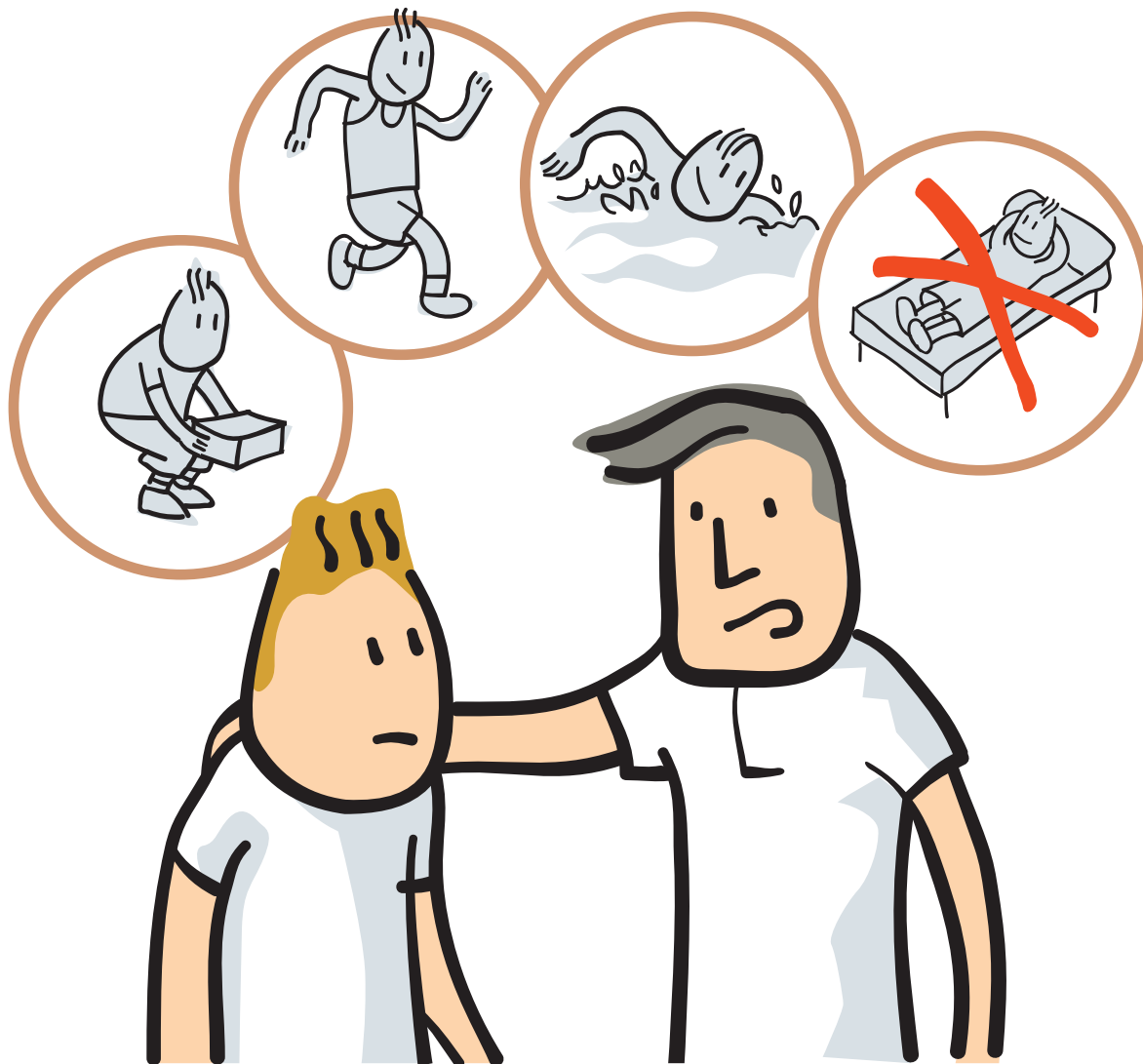


Su madre le dijo que descansara en la cama hasta que se le pasara el dolor. Pero eso lo empeoró, y cada día le dolía más al moverse. Se lo dijo a su madre y fueron al médico.

El médico le preguntó qué le había pasado y le exploró en la camilla. Después, le explicó que tenía un lumbago (dolor en la parte baja de la espalda), por un tirón muscular, y que no era nada grave...



...pero que en esos casos no hay que reposar en cama sino mantener el mayor grado de actividad física que el dolor permita.



El médico le dio un medicamento durante unos pocos días, y le explicó que, para que el dolor no volviera, debía doblar las rodillas si tenía que volver a levantar pesos y, sobre todo, mantenerse tan físicamente activo como pudiera y hacer ejercicio habitualmente; nadar, correr, ir en bici... cualquiera mejor que ninguno. Y además, le indicó que consultara la Web de la Espalda [www.espalda.org](http://www.espalda.org) para aprender más sobre cómo cuidar su espalda.





A los pocos días, Juan se curó. Le contó a María que para que no le doliera la espalda tenía que hacer ejercicio y, si dolía, no reposar en cama. Desde entonces, hacen ejercicio juntos, se divierten más y están sanos; han aprendido que es más divertido jugar en la realidad que en una pantalla.

## Verdadero o falso

1 Hacer ejercicio o deporte de manera habitual, ayuda a que no te duela la espalda

Verdadero  Falso

2 Para levantar pesos, debes doblar las rodillas

Verdadero  Falso

3 Si te duele la espalda, tienes que meterte en la cama hasta que se te pase

Verdadero  Falso

4 Si te duele la espalda, tienes que evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor

Verdadero  Falso

5 Si no se te pasa el dolor, tienes que decírselo a tus padres para ir al médico

Verdadero  Falso



## Verdadero o falso: las respuestas

1 Hacer ejercicio o deporte de manera habitual, ayuda a que no te duela la espalda

Verdadero

2 Para levantar pesos, debes doblar las rodillas

Verdadero

3 Si te duele la espalda, tienes que meterte en la cama hasta que se te pase

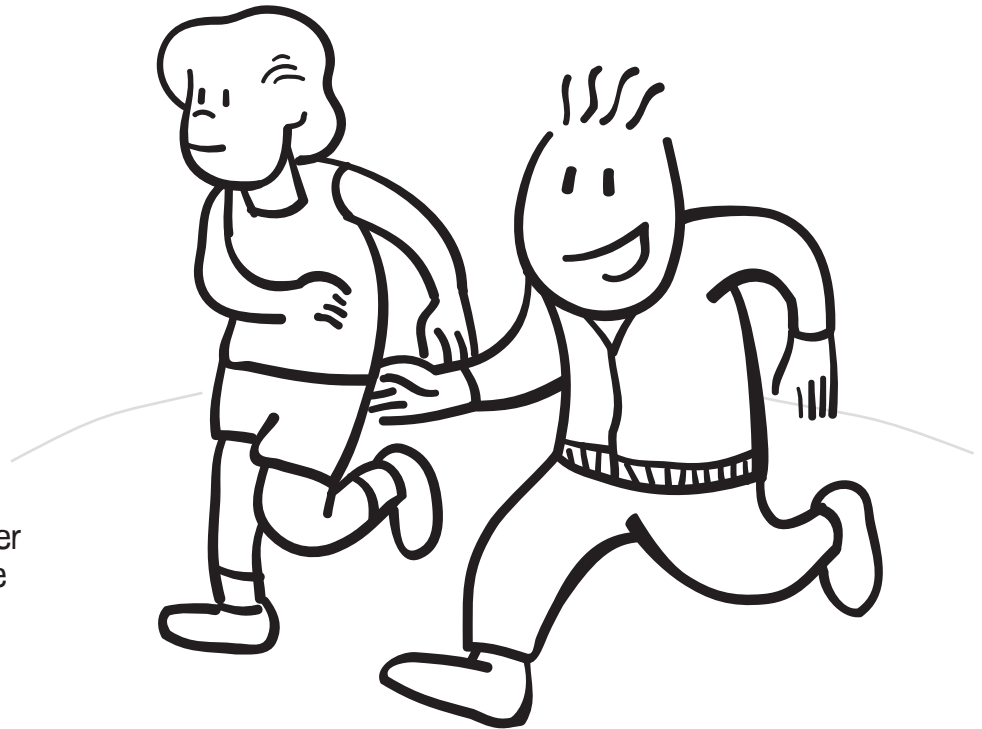
Falso

4 Si te duele la espalda, tienes que evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor

Verdadero

5 Si no se te pasa el dolor, tienes que decírselo a tus padres para ir al médico

Verdadero



---

Aprende más sobre tu  
espalda y cómo cuidarla en  
el Web de la Espalda  
[www.espalda.org](http://www.espalda.org)

---

Este cuento puede descargarse gratuitamente desde el  
Web de la Espalda de la Fundación Kovacs: [www.espalda.org](http://www.espalda.org)