

El Tebeo de la Espalda En el colegio

¡Quédate un rato con nosotros y te diremos qué hacer para tener una espalda sana!



© **Fundación Kovacs 2008**

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**

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

3º





En las sillas, siéntate lo más atrás posible y evita hacerlo en el borde, sin apoyar la espalda. Cambia de postura de vez en cuando y muévete; no estés sentado muchas horas seguidas.





Al utilizar el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y evita levantar los hombros al teclear. No olvides levantarte como mínimo una vez cada hora; tu espalda necesita moverse.



Para prevenir el dolor de espalda haz deporte habitualmente (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...). Cuanto más deporte hagas, más fuerte y sana estará tu espalda. Cumple siempre las indicaciones del entrenador, especialmente si compites. Calienta antes de empezar a entrenar y haz estiramientos al terminar.

Cuando vayas al colegio,
lleva en tu mochila sólo
lo que vayas a necesitar
ese día y no cargues más
peso del necesario. Usa
la taquilla para evitar
cargar innecesariamente
tu espalda.





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

● El ejercicio físico y el deporte aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda.

● Hay que hacer caso de lo que diga el entrenador para no dañarse la espalda al hacer deporte o ejercicio físico.

● Cuanto más tiempo se pasa descansando, más sana está la espalda.

● El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo.

Las respuestas verdaderas

Verdad Mentira

- | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| ● El ejercicio físico y el deporte aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda. | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ● Hay que hacer caso de lo que diga el entrenador para no dañarse la espalda al hacer deporte o ejercicio físico. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● Cuanto más tiempo se pasa descansando, más sana está la espalda. | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ● El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo. | <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 el **ÁREA INFANTIL** del Web de la Espalda
de la Fundación Kovacs, **www.espalda.org**