


El Tebeo de la Espalda



¡Acompáñanos en esta excursión, tu espalda te lo agradecerá!


© **Fundación Kovacs 2014**

Edita: Fundación Kovacs
Paseo Mallorca, 36, 3º 1ª
07012 Palma
Teléfono: 971 720809
Fax: 971 720774

www.kovacs.org

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz
Déposito legal: PM2118-2006

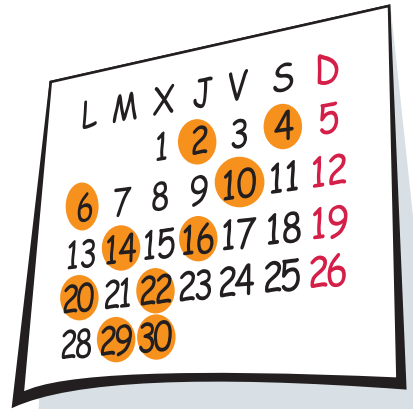
Impreso en Palma de Mallorca en agosto de 2014



¡Hola! Soy el Dr.
Espalda y quiero que
tu espalda esté sana
y fuerte.

Haz deporte habitualmente. Eso previene el dolor de espalda y cualquier tipo de ejercicio (nadar, correr, ir en bici...) es mejor que ninguno.





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



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 manténlo 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

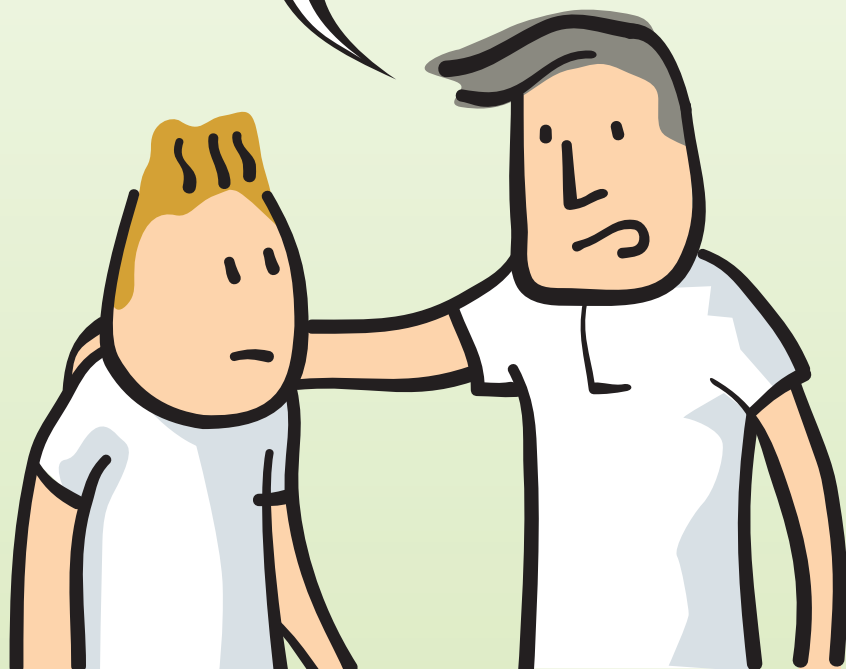
**PESO
CORPORAL**

**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.



TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● Para tener una espalda sana debes estar todo el día sentado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Para tener una espalda sana debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Las respuestas verdaderas

- Para tener una espalda sana debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.

- Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.

- Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.

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

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)

La página Web de la Fundación Kovacs (www.kovacs.org)