

# El Tebeo de la Espalda

¡Hola, somos Juan y María!

Ven con nosotros y juntos aprenderemos a cuidar nuestra espalda



**Edita:** Unidad de la Espalda Kovacs Hospital Universitario Moncloa  
Avda. Valladolid, núm. 81  
28008 Madrid  
Teléfono: 913440244  
[www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)

**Diseño e ilustraciones:** Adolfo Arranz  
**Depósito legal:** PM\2118-2006

© Unidad de la Espalda Kovacs. Hospital Universitario Moncloa



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

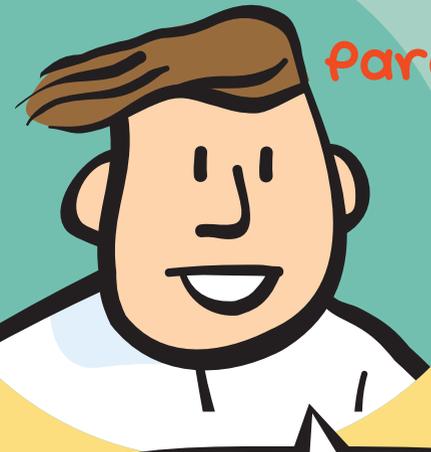


Para prevenir el dolor de espalda haz deporte habitualmente (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...), y cumple siempre las indicaciones del entrenador, especialmente si compites.



Al utilizar el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y evita levantar los hombros al teclear. Levántate como mínimo una vez cada hora; si estás todo el día sentado, tu espalda será débil

## Para llevar los libros al cole



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

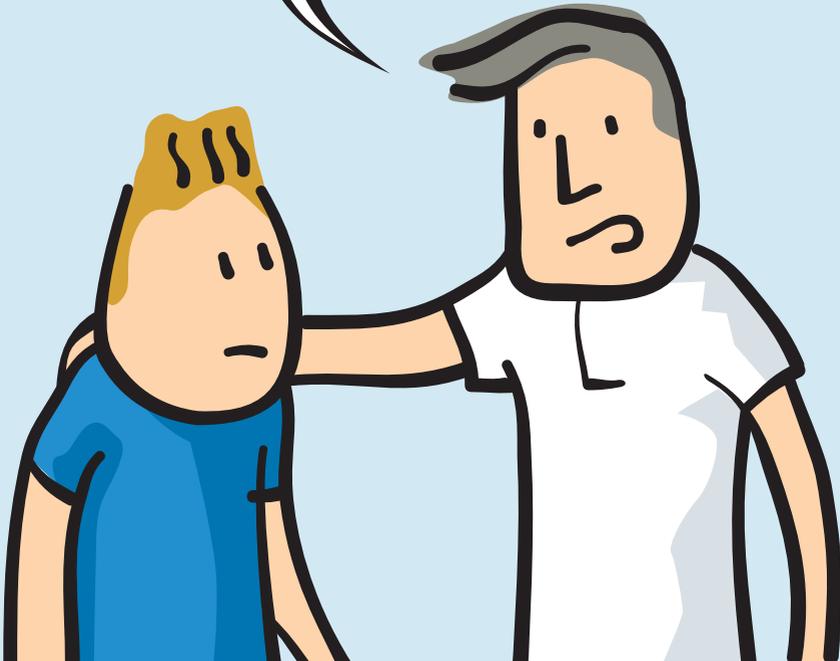
**PESO  
CORPORAL**

**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



# Colorea



# TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Si te duele la espalda:</b>		
● Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# Las respuestas verdaderas

	Verdad	Mentira
● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
● El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Si te duele la espalda:</b>		
● Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
● Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

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

---

Este tebeo puede descargarse gratuitamente  
desde la Web de la Espalda, [www.espalda.org](http://www.espalda.org)