

Aprende más sobre tu
espalda y cómo cuidarla en
la web de la Espalda

www.espalda.org

Este tebeo puede descargarse gratuitamente
desde la Web de la Espalda, www.espalda.org

El tebeo de la Espalda

¡Hola, somos
Juan y María!


Ven con nosotros
y juntos aprenderemos
a cuidar nuestra
espalda



Unidad de Espalda Kovacs

fundación
asisa 

OMC
ORGANIZACIÓN
MÉDICA
COLEGIAL
DE ESPAÑA 



Edita: Unidad de la Espalda Kovacs Hospital Universitario Moncloa
Avda. Valladolid Nº 81
28008 Madrid
Teléfono: 913 440 244
www.kovacs.org

Diseño e ilustraciones: Smart Communication
Depósito legal: PM/2118-2006

Unidad de la Espalda Kovacs. Hospital Universitario Moncloa.





Para llevar los libros al cole...

Si llevas mochila usa 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.



Peso Corporal

40 Kg



4 Kg

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.



¡ A COLOREAR !

Test de Conocimiento



Verdad Mentira

La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda



Si compites en algún deporte, tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador



El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo



Si te duele la espalda:

Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase



Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama



Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico



Las respuestas verdaderas

¡ A COLOREAR !

Verdad Mentira

La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda



Si compites en algún deporte, tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador



El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo



Si te duele la espalda:

Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase



Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama



Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico

