

EL TBO DE LA ESPALDA

**Muévete,
tu espalda
lo necesita**



La actividad física reduce
el riesgo de padecer
dolor de espalda



Unidad de Espalda KOVACS

fundación
asisa+

OMC



ORGANIZACIÓN
MÉDICA COLEGIAL
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE MÉDICOS



Edita: Unidad de Espalda Kovacs
del Hospital Universitario HLA-Moncloa
Avda. de Menéndez Pelayo 67
28009 Madrid
Teléfono: 913 440 244
www.kovacs.org



An illustration of a male doctor with glasses, wearing a white lab coat over a light blue shirt and a dark blue tie. He is sitting in a black office chair at a brown desk. In his left hand, he holds a tablet computer. His right hand is raised, pointing upwards. On the desk to his left is a pen holder with various writing instruments. To his right is a pink mug with steam rising from it and a small potted plant with green leaves. In the background, a round wall clock shows the time as approximately 1:50. A large green circular shape is behind the doctor. A blue speech bubble is positioned above him, containing text.

¡Hola! soy el Dr. Espalda.
Te enseñaré cómo
cuidar tu espalda
y mantenerla fuerte
y sana.

Haz ejercicio y deporte. Muévete.

La espalda está diseñada para moverse. Si estás todo el día sentado, tu espalda será débil. Cuanto más deporte hagas, más fuerte y sana estará tu espalda.

Recuerda que debes hacer ejercicio o deporte de manera continuada, como mínimo una hora al día.



Cualquier deporte o ejercicio es mejor que ninguno.

Da igual que nades, corras, hagas gimnasia o cualquier otro deporte o ejercicio. Lo importante es que hagas alguno cada día.

Recuerda calentar tus músculos antes de empezar, y hacer siempre caso a tu entrenador (especialmente si compites).



Al usar el ordenador...

Coloca la pantalla frente a tus ojos, no a la izquierda ni derecha, y a la misma altura, ni más arriba o abajo.

Evita dos errores habituales: levantar los hombros al teclear y proyectar el cuello hacia delante.

Cambia de postura periódicamente, levántate y camina cada 50-60 minutos, aunque sólo sea para ir al baño y regresar.



Al llevar los libros al cole...

Intenta llevar sólo lo necesario y que el peso no supere el 10% del tuyo. Por ejemplo, si pesas 30 kilos, tu mochila no debe pesar más de 3kg.

Lo mejor es una mochila con ruedas. Pero si la cargas, usa los dos tirantes, lleva el peso pegado a tu cuerpo, en el centro de la espalda, y bajo, justo más arriba de donde empiezan las nalgas.

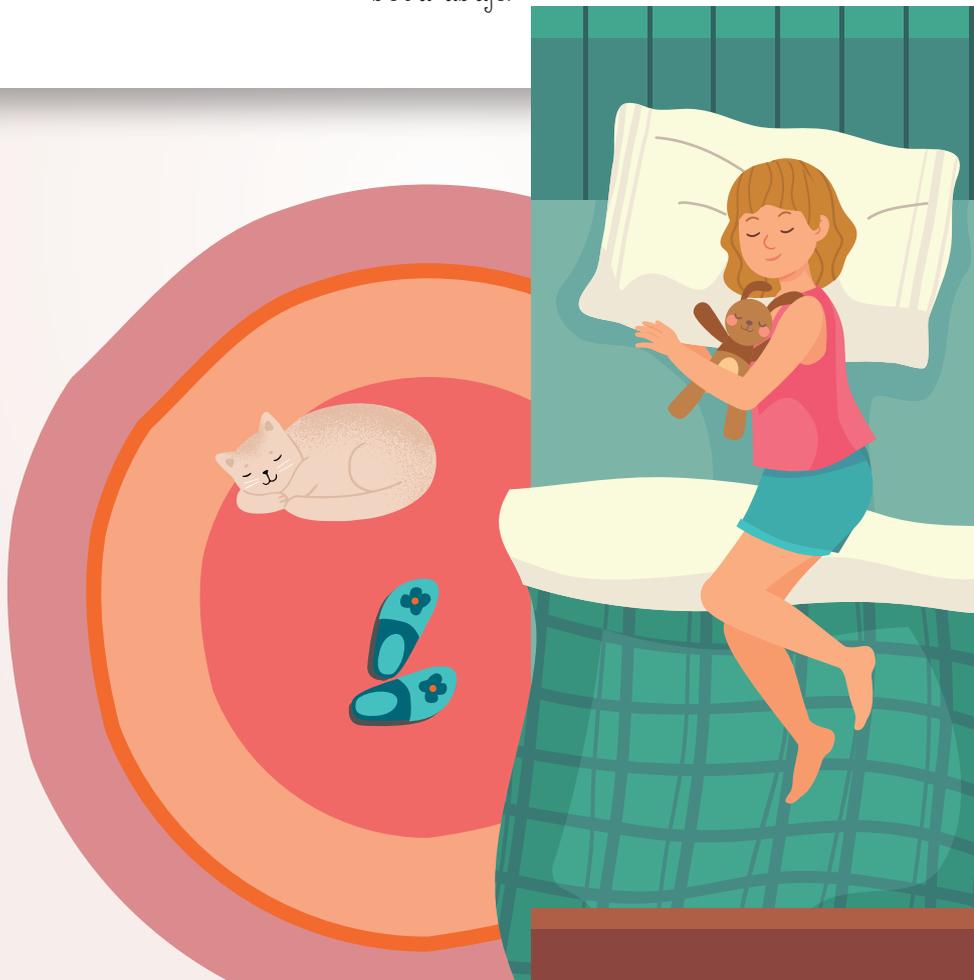


A la hora de dormir...

Utiliza una cama lo suficientemente grande para que quepas bien y puedas moverte libremente durante la noche.

Si al levantarte por la mañana tienes la espalda rígida o te duele, díselo a tus padres. Tal vez haya llegado la hora de cambiar el colchón.

Si puedes, acostúmbrate a dormir boca arriba o de lado, mejor que boca abajo.



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 esfuerzos que te duelan y evita el reposo en cama. Cuanto antes vuelvas a tu actividad normal, antes mejorarás.



TEST

de preguntas y respuestas



1. Si compites en algún deporte, puedes hacerlo cómo quieras SI NO
2. Para tener una espalda sana tienes que descansar todo lo que puedas SI NO
3. Si tienes la espalda fuerte, de mayor no te dolerá SI NO
4. La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda SI NO
5. El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo SI NO
6. La espalda está diseñada para moverse SI NO
7. Si te duele la espalda:
 - 7.a Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase SI NO
 - 7.b Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama SI NO
 - 7.c Tienes que decirse lo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico SI NO

COLOREA



COLOREA



Gracias por tu atención
y recuerda mantenerte activo
para tener una espalda fuerte
y sana.



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

www.espalda.org



Unidad de Espalda KOVACS

fundación
asisa+

OMC



ORGANIZACIÓN
MÉDICA COLEGIAL
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE MÉDICOS

