

EL **TBO** DE LA ESPALDA (2022)

10 CLAVES PARA TENER UNA ESPALDA SANA



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



Hola, soy el Dr. Espalda
y te enseñaré cómo cuidar
de tu espalda y mantenerla
fuerte y sana.

1

Mantente activo y evita estar todo el día sentado.

De lo contrario, perderás fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de que te duela.



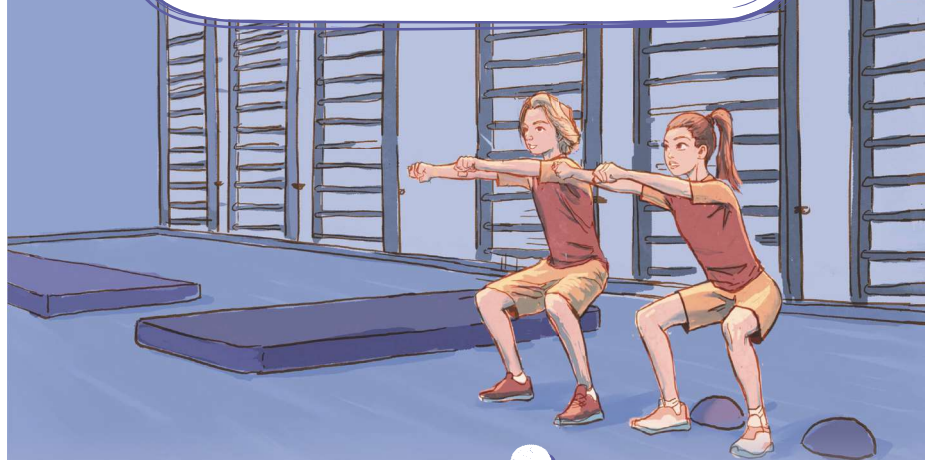
2

Haz ejercicio
habitualmente:

la natación, correr o
ir en bici te pondrán en
buena forma física.



Los ejercicios de gimnasio pueden, además, hacer que la musculatura de tu espalda sea potente, resistente y flexible.



3

Cualquier ejercicio es mejor que ninguno. Calienta tus músculos antes de empezar y estíralos al terminar. Si compites en algún deporte, sigue escrupulosamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda.



4

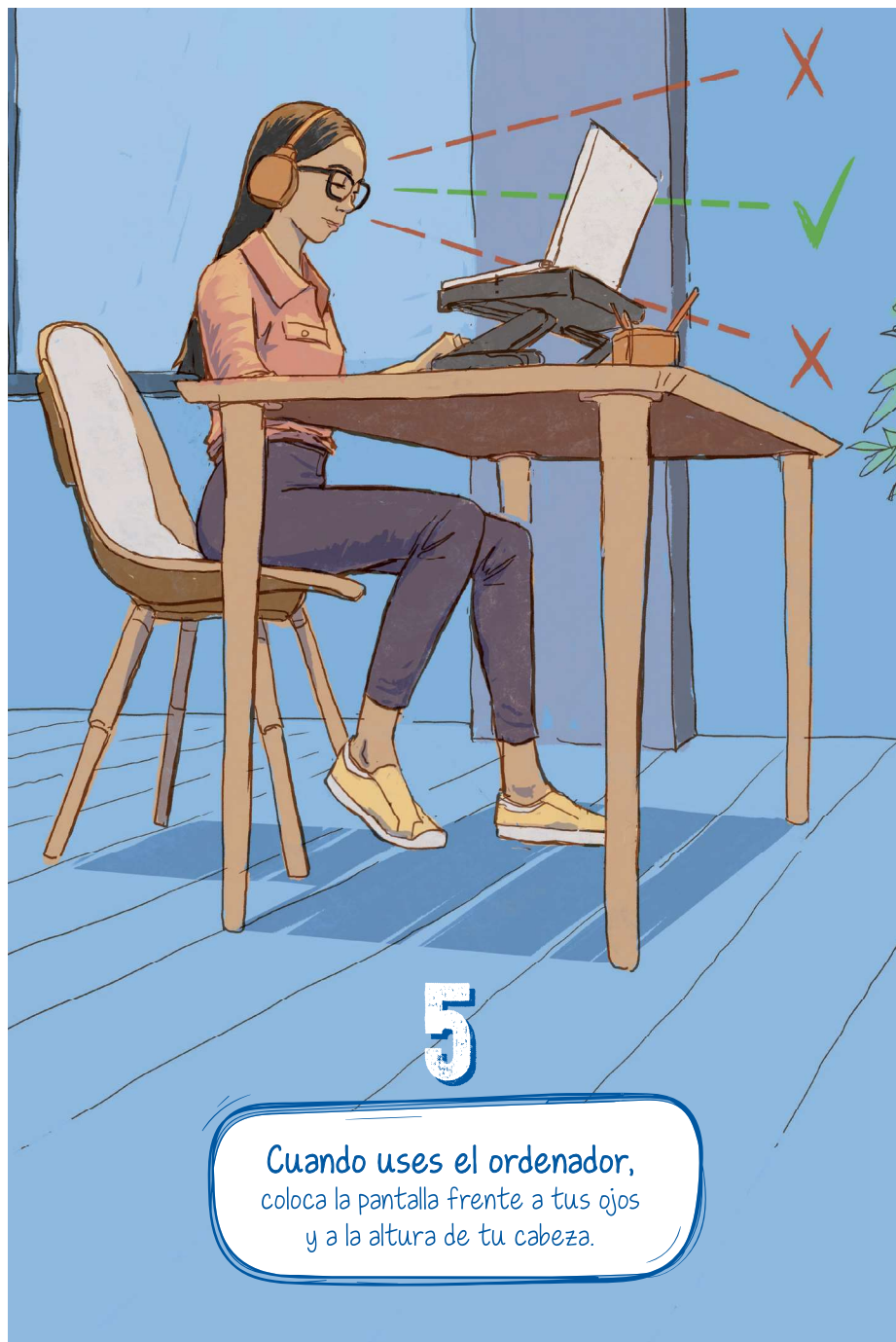
Cuando tengas que estar sentado:



- a) Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos.
- b) Cuando estudies, usa un atril si vas a estar sentado mucho tiempo.

- c) Si el mobiliario escolar te resulta incómodo, o si la espalda te duele cuando lo estás usando, díselo a tu profesor y a tus padres.





5

Cuando uses el ordenador,
coloca la pantalla frente a tus ojos
y a la altura de tu cabeza.

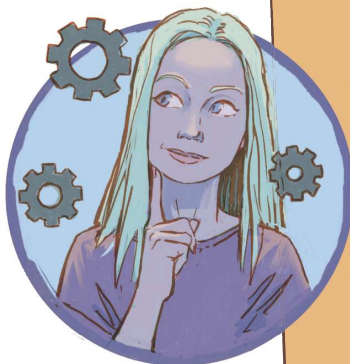
6

Si la espalda
te molesta en la cama,
díselo a tus padres.

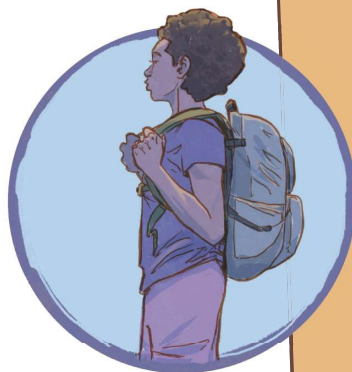


Para transportar el material escolar:

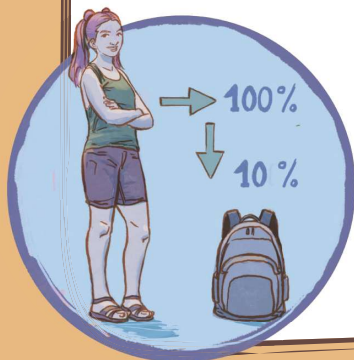
- a) Utiliza la cabeza en vez de la espalda: intenta transportar el menor peso posible y deja en casa (o en las taquillas del colegio o instituto), todo aquello que no vayas a necesitar.



- b) Utiliza un transporte con ruedas y de altura regulable.



- c) Si no, usa una mochila de tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas.



- d) Evita llevar más del 10% de tu propio peso; si pesas 30 kg la mochila no debería pesar más de 3.

No fumes. No lo necesitas y, además de envenenar tu salud, el dolor de espalda es más frecuente entre los fumadores.

8



9

Si te duele la espalda, díselo a tus padres y consultad al médico sin perder tiempo, especialmente si el dolor dura más de 14 días o los episodios se repiten. Cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.



Si te duele la espalda, no te derrumbes.

Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita el reposo, lleva una vida lo más normal posible y mantente tan activo como puedas para que vuelvan a funcionar correctamente.





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

