

# EL TBO DE LA ESPALDA

(2023)

¡ACTIVA TUS SUPERPODERES  
PARA TENER UNA ESPALDA  
SANA!



Edita: Unidad de Espalda Kovacs  
de HLA Hospital Universitario Moncloa  
Avda. de Menéndez Pelayo, 67  
28009 Madrid  
Teléfono: 913 440 244  
[www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)





# ¡SÚPER FUERZA!



¡MANTÉN  
TUS MÚSCULOS  
FUERTES!

LA MAYORÍA DE LOS  
DOLORES DE ESPALDA  
SE DEBEN A QUE LOS  
MÚSCULOS NO ESTÁN  
FUNCIONANDO BIEN.

SI HACES EJERCICIO O  
DEPORTE COMO MÍNIMO TRES  
VECES POR SEMANA, MANTENDRÁS  
TUS MÚSCULOS FUERTES Y TU  
ESPALDA SANA.

CUALQUIER  
TIPO DE EJERCICIO  
(NADAR, CORRER,  
GIMNASIA...) ES  
MEJOR QUE  
NINGUNO.

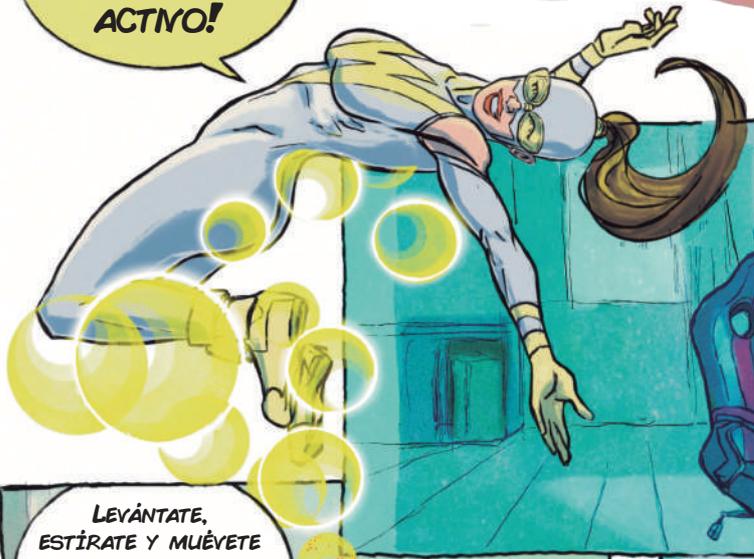
CALIENTA TUS MÚSCULOS AL  
EMPEZAR Y ESTÍRALOS AL TERMINAR.  
HAZ SIEMPRE CASO A TU PROFESOR  
Y A TU ENTRENADOR.

CUANTO MÁS  
DEPORTE HAGAS, MÁS  
FUERTE Y SANA ESTARÁ  
TU ESPALDA.

**¡MANTÉN  
TU CUERPO  
ACTIVO!**



# ¡SÚPER MOVIMIENTO!



LA ESPALDA ESTÁ DISEÑADA PARA MOVERSE. SI ESTÁS TODO EL DÍA SENTADO, TU ESPALDA SERÁ DÉBIL. ALGUNOS VIDEOJUEGOS PUEDEN SER DIVERTIDOS, PERO DISFRUTAR DE MOVERTSE Y JUGAR DE VERDAD CON TUS AMIGOS, ES TODAVÍA MEJOR.



LEVÁNTATE, ESTÍRATE Y MUÉVETE CADA CIERTO TIEMPO, SOBRE TODO SI PASAS MUCHO TIEMPO SENTADO.



SI TE DUELE LA ESPALDA, DEJA DE HACER SÓLO AQUELLOS MOVIMIENTOS O ESFUERZOS QUE TE DUELAN, PERO SIGUE HACIENDO TODO LO DEMÁS. CUANTO MÁS ACTIVO ESTÉS, ANTES MEJORARÁS.



SI EL DOLOR SE REPITE, DÍSELO A TUS PADRES. Y SI TE DUELE MÁS DE 14 DÍAS, ID AL MÉDICO.

SI EL DOLOR TE OBLIGA A ACOSTARTE, HAZLO EL MENOR TIEMPO POSIBLE. SI EL REPOSO EN CAMA DURA MÁS DE 48 HORAS DEBILITA TUS MÚSCULOS, PROLONGA LA DURACIÓN DEL DOLOR Y HACE MÁS FÁCIL QUE SE REPITA.





**¡MANTÉN LA ESPALDA RECTA, COMO VES QUE HACEN LOS SUPERHÉROES!**



USA UN MOBILIARIO DE ESTUDIO ADECUADO A TU ALTURA Y, SI ES POSIBLE, REGULA LA ALTURA DE LA SILLA PARA QUE TUS PIES PUEDAN ESTAR APOYADOS EN EL SUELO CON LAS RODILLAS EN ÁNGULO RECTO.

EN LAS SILLAS, SIÉNTATE LO MÁS ATRÁS POSIBLE Y APOYA LA ESPALDA, EN VEZ DE HACERLO EN EL BORDE.



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 TECLLEAR Y PROYECTAR EL CUELLO HACIA DELANTE.

CAMBIA DE POSTURA PERIÓDICAMENTE Y LEVÁNTATE Y CAMINA CADA 50-60 MINUTOS, AUNQUE SÓLO SEA PARA IR AL BAÑO Y REGRESAR.





# ¡SÚPER CARGA CONSCIENTE!



¡CON ESTE SUPERPODER PROTEGES TU ESPALDA AL CARGAR PESO!

SI TIENES QUE LLEVAR UNA MOCHILA DURANTE UN TRAYECTO LARGO, USA LOS DOS TIRANTES, MANTENLA PEGADA AL CUERPO Y LLEVA EL PESO EN EL CENTRO DE LA ESPALDA Y A NIVEL DE LA CINTURA.



NO LLEVES PESO DE MÁS AL COLEGIO, INTENTA LLEVAR SÓLO LO NECESARIO Y QUE EL PESO DE LA MOCHILA NO SUPERE EL 10% DEL TUYO... POR EJEMPLO, SI PESAS 30 KG, TU MOCHILA NO DEBERÍA PESAR MÁS DE 3 KG.

¡YA CONOCES LOS SECRETOS PARA EJERCER TUS SUPERPODERES! SI LOS MANTIENES ACTIVOS TENDRÁS UNA ESPALDA FUERTE Y SANA.



## TEST PARA SUPERHÉROES EXPERTOS

1. LOS/AS SUPERHÉROES/HEROÍNAS SE PASAN TODO EL TIEMPO TUMBADOS SIN MOVERSE Y ASÍ TIENEN LOS MÚSCULOS FUERTES

VERDADERO  FALSO

2. CUANTO MÁS DEPORTE HAGAS, MÁS FUERTES SERÁN TUS MÚSCULOS

VERDADERO  FALSO

3. ES GENIAL LLEVAR UNA MOCHILA PESADA AL COLEGIO TODOS LOS DÍAS

VERDADERO  FALSO

4. SENTARSE EN EL BORDE DE LA SILLA AYUDA A MANTENER LA ESPALDA RECTA

VERDADERO  FALSO

5. ¡CARGA CONSCIENTE, PODER ACTIVADO! MI MOCHILA TIENE QUE PESAR COMO MÁXIMO EL 10% DE LO QUE YO PESE

VERDADERO  FALSO

6. AUNQUE PESE MUCHO MI MOCHILA, PUEDO LLEVARLA SOLO CON UN ASA, NO PASA NADA

VERDADERO  FALSO

7. SI TE DUELE LA ESPALDA, DEBES DEJAR DE HACER SOLO LOS MOVIMIENTOS O ESFUERZOS QUE TE DUELEN, PERO SEGUIR MOVIÉNDOTE DE OTRAS FORMAS

VERDADERO  FALSO

8. ¡SÚPER FUERZA EN ACCIÓN! SI HACES EJERCICIO O DEPORTE AL MENOS TRES VECES POR SEMANA, TUS MÚSCULOS SE MANTENDRÁN FUERTES Y TU ESPALDA ESTARÁ SANA

VERDADERO  FALSO

SOLUCIONES: 1-F; 2-V; 3-F; 4-F; 5-V; 6-F; 7-V; 8-V

## CREA TU SUPERHÉROE/HEROÍNA

¿CÓMO IMAGINAS LOS SUPERHÉROES QUE CUIDAN TU ESPALDA?  
¡DIBÚJALOS AQUÍ, INCLUSO PUEDES PONERLES NOMBRES!

**¡GRACIAS  
POR TU ATENCIÓN!**

**RECUERDA MANTENER TUS SUPERPODERES  
ACTIVOS EN TODO MOMENTO, SOLO ASÍ  
CUIDARÁS TU ESPALDA.**

