

# El Tebeo de la Espalda En el colegio

¡Quédate un rato  
con nosotros y te  
diremos qué hacer  
para tener una  
espalda sana!



FUNDACION  
KOVACS

OMC  
ORGANIZACIÓN  
MÉDICA  
COLEGIAL  
DE ESPAÑA

**© Fundación Kovacs 2008**

Edita: Fundación Kovacs  
Paseo Mallorca, 36, 3º 1ª  
07012 Palma  
Teléfono: 971720809  
Fax: 971720774  
[www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz  
Depósito legal: PM2118-2006

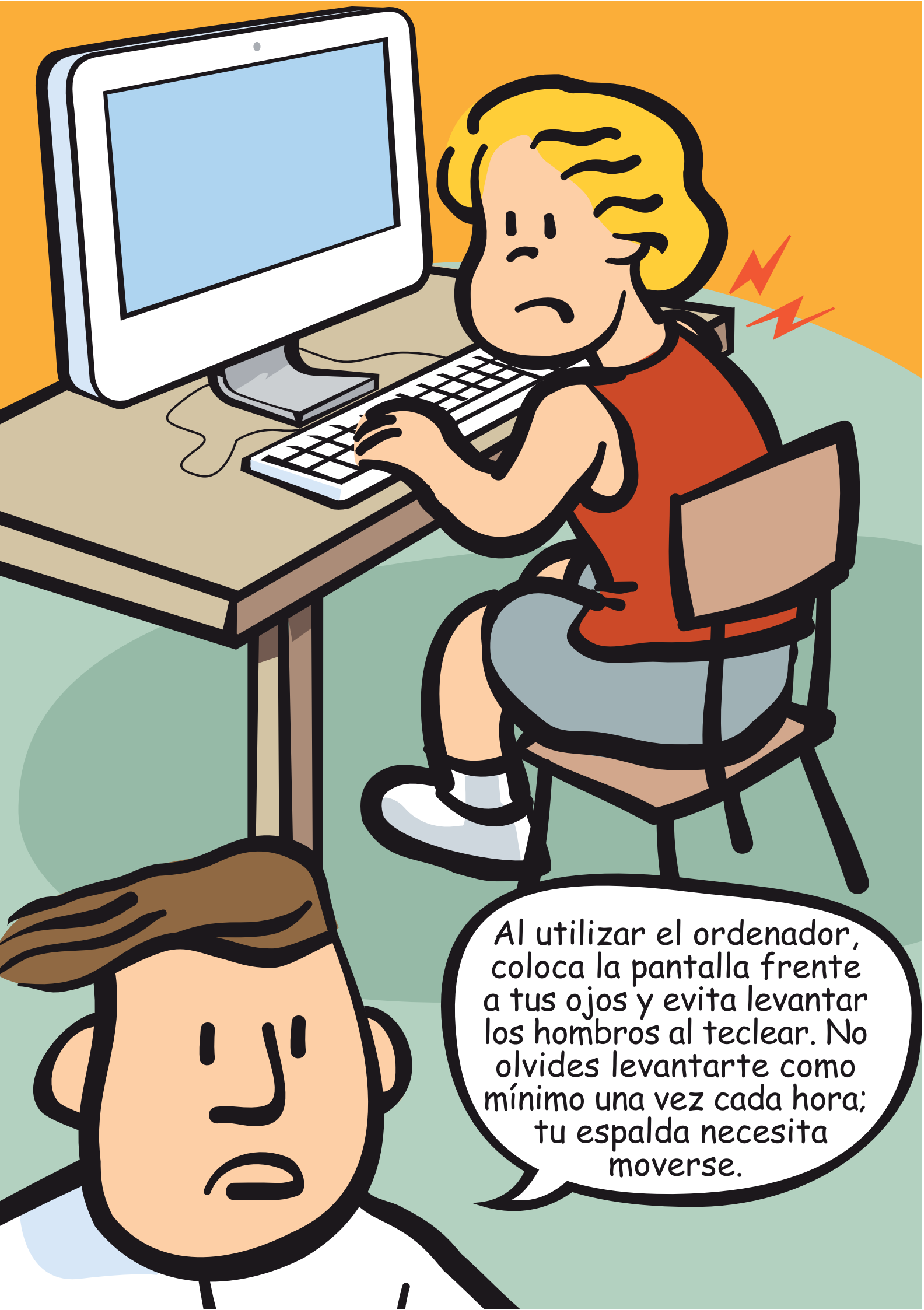
Hola soy el Doctor Espalda. Si sigues mis consejos, tendrás una espalda fuerte y sana.





En las sillas, siéntate lo más atrás posible y evita hacerlo en el borde, sin apoyar la espalda. Cambia de postura de vez en cuando y muévete; no estés sentado muchas horas seguidas.





Al utilizar el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y evita levantar los hombros al teclear. No olvides levantarte como mínimo una vez cada hora; tu espalda necesita moverse.



Para prevenir el dolor de espalda haz deporte habitualmente (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...). Cuanto más deporte hagas, más fuerte y sana estará tu espalda. Cumple siempre las indicaciones del entrenador, especialmente si compites. Calienta antes de empezar a entrenar y haz estiramientos al terminar.

Cuando vayas al colegio,  
lleva en tu mochila sólo  
lo que vayas a necesitar  
ese día y no cargues más  
peso del necesario. Usa  
la taquilla para evitar  
cargar innecesariamente  
tu espalda.





Si llevas mochila usa los 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.



**40**  
kg

=



**4**  
kg

**PESO  
CORPORAL**

**PESO MÁXIMO  
DE LA MOCHILA**



# TEST DE CONOCIMIENTO

Verdad      Mentira

- El ejercicio físico y el deporte aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda.

- 
- Hay que hacer caso de lo que diga el entrenador para no dañarse la espalda al hacer deporte o ejercicio físico.

- 
- Cuanto más tiempo se pasa descansando, más sana está la espalda.

- 
- El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo.

# Las respuestas verdaderas

Verdad

Mentira

- El ejercicio físico y el deporte aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda.



- Hay que hacer caso de lo que diga el entrenador para no dañarse la espalda al hacer deporte o ejercicio físico.



- Cuanto más tiempo se pasa descansando, más sana está la espalda.



- El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo.





---

**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 el ÁREA INFANTIL del Web de la Espalda  
de la Fundación Kovacs, [www.espalda.org](http://www.espalda.org)**