

El TBO de la espalda

Aprende
a cuidar tu espalda





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



Unidad de Espalda KOVACS





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

DOCTOR
ESPALDA

Al utilizar el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y evita levantar los hombros al teclear. Levántate como mínimo una vez cada hora; si estás todo el día sentado tu espalda será débil.




Para prevenir el dolor de espalda haz ejercicio o deporte, como mínimo una hora al día. Cualquiera es bueno (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...), y mejor que ninguno.



Si compites, cumple las indicaciones del entrenador.

PARA LLEVAR LOS LIBROS AL COLE...

Lleva sólo lo que necesites. 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 a la altura de la cintura.



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 4KG.**

¿QUÉ HACER SI TE DUELE LA ESPALDA?

Deja de hacer sólo los movimientos que te duelan,
pero sigue haciendo todo lo demás.

Cuanto más activo estés, antes mejorarás.

Si el dolor se repite, o te duele durante más de 14 días,
díselo a tus padres e id al médico.



No hagas reposo en cama; si dura más
de 48 horas debilita tus músculos,
empeora el dolor y prolonga su duración.





TEST

1. La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda SI NO

2. Si compites en algún deporte, tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador SI NO

3. El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo SI NO

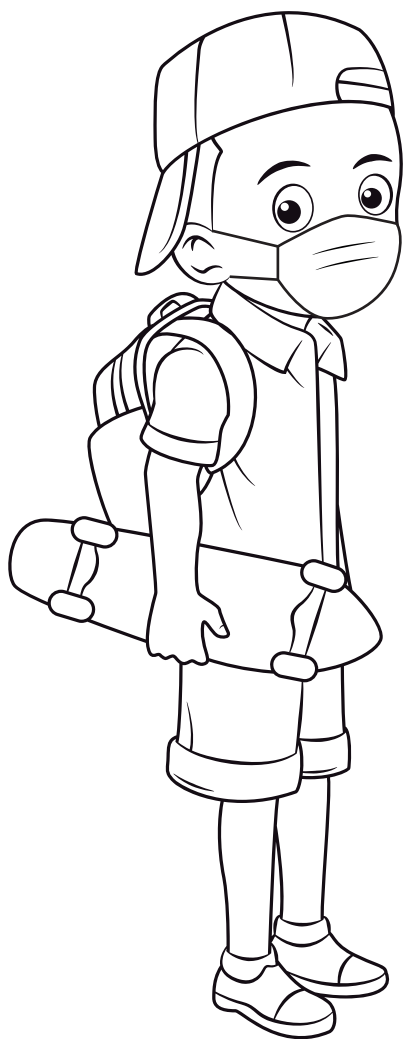
4. Si te duele la espalda:

a. Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase SI NO

b. Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama SI NO

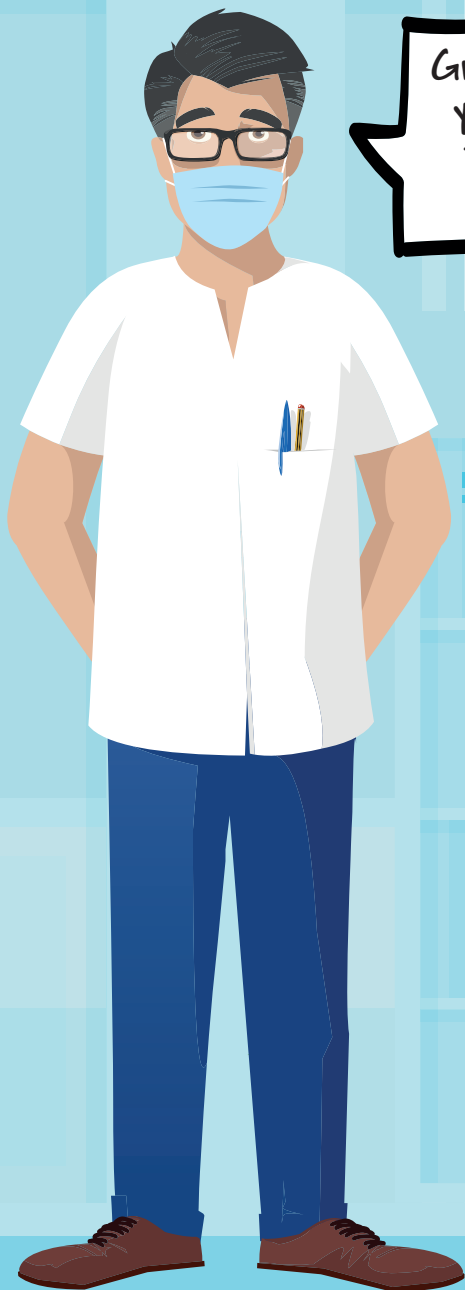
c. Tienes que decírselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico SI NO

COLOREA



COLOREA





Gracias por tu atención
y recuerda fortalecer
tu espalda para que
se mantenga sana.



Aprende más sobre tu espalda
y como cuidarla en la web
de la espalda.
→ www.espalda.org

