

# El Tebeo de la Espalda

¡Hola, somos Juan y María!

Ven con nosotros y juntos aprenderemos a cuidar nuestra espalda




© **Fundación Kovacs 2006**

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**

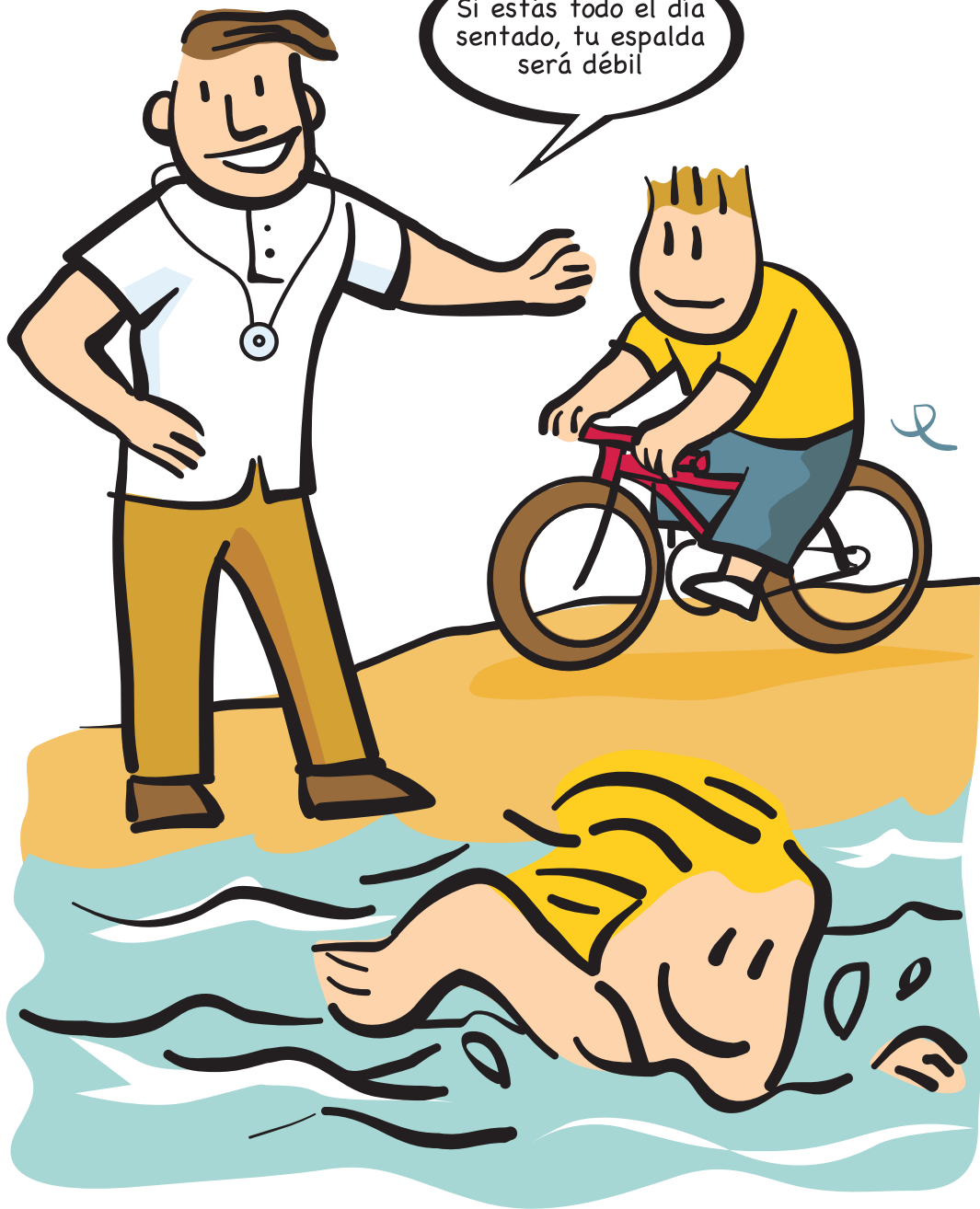
Impreso en Palma de Mallorca en agosto de 2006



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

# Haz ejercicio y deporte, muévete

Si estás todo el día  
sentado, tu espalda  
será débil



## Antes de hacer ejercicio, prepárate

Calienta tus músculos antes de hacer deporte y estíralos al terminar. Haz siempre caso a tu profesor y a tu entrenador, y progresa a tu ritmo



## Para llevar los libros al cole



Lleva sólo lo que necesitas. Lo mejor es una mochila con ruedas

Pero si cargas una mochila, debes utilizar los dos tirantes, llevar el peso en medio de la espalda y tan bajo como sea posible, y mantenerlo pegado al cuerpo

## Cómo dormir



# TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● Para tener una espalda sana debes estar todo el día sentado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Para tener una espalda sana tienes que descansar todo lo que puedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Para tener una espalda sana debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Al hacer ejercicio debes calentar tus músculos antes de empezar y estirarlos al final.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, puedes hacerlo como quieras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te digan tus compañeros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Al estar acostado tienes que dormir boca abajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Al estar acostado tienes que dormir boca arriba o de costado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si tienes la espalda fuerte, de mayor no te dolerá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Las respuestas verdaderas

- Para tener una espalda sana debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.

---

- Al hacer ejercicio debes calentar tus músculos antes de empezar y estirarlos al final.

---

- Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.

---

- Al estar acostado tienes que dormir boca arriba o de costado.

---

- Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.

---

- Si tienes la espalda fuerte, de mayor no te dolerá.





---

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  
Web de la Espalda de la Fundación Kovacs, [www.espalda.org](http://www.espalda.org)