

El Tebeo de la Espalda

Deporte en familia

¡Acompáñanos en
esta excursión, tu
espalda te lo
agradecerá!




La actividad física disminuye
el riesgo de dolor de espalda

©Fundación Kovacs 2007

Edita: Fundación Kovacs
Paseo Mallorca, 36, 3º 1ª
07012 Palma
Teléfono: 971720809
Fax: 971720774
www.kovacs.org

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



¡Hola! Soy el Dr.
Espalda y quiero que
tu espalda esté sana
y fuerte

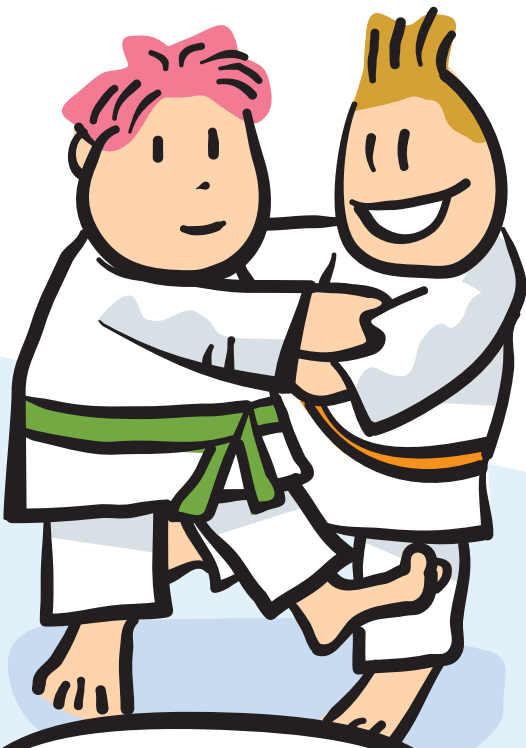
Haz deporte habitualmente. Eso previene el dolor de espalda y cualquier tipo de ejercicio (nadar, correr, ir en bici...) es mejor que ninguno





Haz caso de tu
entrenador. Calienta
antes de empezar y
estira tus músculos al
terminar el ejercicio





L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
28	29	30				

Recuerda que debes hacer ejercicio o deporte de manera continuada, como mínimo dos veces por semana





El reposo en cama es malo para la espalda; se pierde fuerza y forma física, el dolor se prolonga, nos deprimimos y cada vez es más difícil volver a la actividad normal



El ejercicio físico te hace más fuerte y sano, y disminuye el riesgo de que te duela la espalda. Además, crea una base firme para una vida familiar saludable



Recuerda a tus padres que para tu espalda es bueno que hagáis ejercicio y deporte juntos

TEST DE CONOCIMIENTO

Verdad Mentira

● La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda

● Solamente unos pocos deportes son buenos para prevenir el dolor de espalda







● Haz caso a lo que te diga tu entrenador para practicar con seguridad cualquier deporte o ejercicio físico

● La práctica deportiva debe realizarse de una forma continuada y sistemática

● El reposo absoluto en cama es beneficioso para la espalda

● El ejercicio habitual mejora tu forma física y disminuye el riesgo del dolor de espalda

Las respuestas verdaderas

- La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda 
- Solamente unos pocos deportes son buenos para prevenir el dolor de espalda 
- Haz caso a lo que te diga tu entrenador para practicar con seguridad cualquier deporte o ejercicio físico 
- La práctica deportiva debe realizarse de una forma continuada y sistemática 
- El reposo absoluto en cama es beneficioso para la espalda 
- El ejercicio habitual mejora tu forma física y disminuye el riesgo del dolor de espalda 

Aprende más sobre tu
espalda y cómo cuidarla en
el Web de la Espalda
www.espalda.org

Este tebeo puede descargarse gratuitamente desde el
Web de la Espalda de la Fundación Kovacs, www.espalda.org