El Tebeo de la Espalda

FUNDACIÓN KOVACS

OMC ORGANIZACIÓN MÉDICA COLEGIAL DE ESPAÑA

© Fundación Kovacs 2006

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**

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

Antes de hacer ejercicio, prepárate

Para llevar los libros al cole

Cómo dormir

Si duermes boca abajo tu espalda te podría doler

Prueba a hacerlo boca arriba o de lado

TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
Para tener una espalda sana debes estar todo el día sentado.	○	○
Para tener una espalda sana tienes que descansar todo lo que puedas.	○	○
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 compites en algún deporte, puedes hacerlo como quieras.	○	○
Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te digan tus compañeros.	○	○
Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.	○	○
Al estar acostado tienes que dormir boca abajo.	○	○
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.	○	○

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

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