

# TEBEO DE LA ESPALDA

(CURSO 2024 - 2025)

¡LA AMENAZA  
DE LOS YILLANOS  
DE LA ESPALDA!



Unidad de Espalda KOVACS

fundación  
**ASISA** +



Edita: Unidad de Espalda Kovacs  
de HLA Hospital Universitario Moncloa  
Avda. de Menéndez Pelayo, 67  
28009 Madrid  
Teléfono: 913 440 244  
[www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)



Unidad de Espalda KOVACS



**HLA** HOSPITAL UNIVERSITARIO  
**MONCLOA**

HOLA, SOMOS  
**SUPERBACK** Y **WONDERBACK**.

¿RECUERDAS QUE EN NUESTRA  
ÚLTIMA AVENTURA TE ENSEÑAMOS  
LOS SUPERPODERES QUE TIENES  
QUE ACTIVAR PARA TENER UNA  
ESPALDA SANA?



PUES EN ESTA OCASIÓN  
TE VAMOS A PRESENTAR A  
NUESTROS ARCHIENEMIGOS, LOS  
VILLANOS DE LA ESPALDA, PARA  
QUE NOS AYUDES A VENCERLOS  
CON TUS SUPERPODERES Y  
TENGAS ASÍ UNA ESPALDA  
FUERTE Y SANA.



**¡¡ESTOS SON LOS MALVADOS  
VILLANOS DE LA ESPALDA!!**



**FLOJERAS**



**INSOMNIUX**



**MR. PANTALLAS**



**PEREZÓN**



**TORCIDATRIX**



**SR.  
SOBRECARGA**

# ¡LUCHEMOS CONTRA EL SEDENTARISMO!

**PEREZÓN** QUIERE QUE NO TE MUEVAS Y QUE TE QUEDES TODO EL DÍA SENTADO PARA DEBILITAR TU ESPALDA.

TE DICE: "NO SUBAS LAS ESCALERAS, COGE EL ASCENSOR...NO VAYAS ANDANDO QUE TE VAS A CANSAR...PUFF QUÉ PEREZA, ¡NO LO HAGAS!"

ADEMÁS, SU CÓMPlice ES **MR. PANTALLAS**, QUE MANTIENE A LOS NIÑOS ENGANCHADOS A DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS DURANTE HORAS. NO QUIERE QUE SALGAS A JUGAR CON TUS AMIGOS Y QUE TE DIVIERTAS.

TE DICE: "UN POCO MÁS, NO DEJES DE MIRAR LA PANTALLA, JUEGA OTRA PARTIDA..." Y ASÍ CONSIGUE QUE PASES LARGAS HORAS SIN MOYERTE, PARA QUE TU ESPALDA SE DEBILITE Y NO ESTÉ SANA.

PERO NO TE PREOCUPES, TIENES UN GRAN SUPERPODER QUE SI ACTIVAS VENCERÁS A PEREZÓN Y A MR. PANTALLAS FÁCILMENTE:

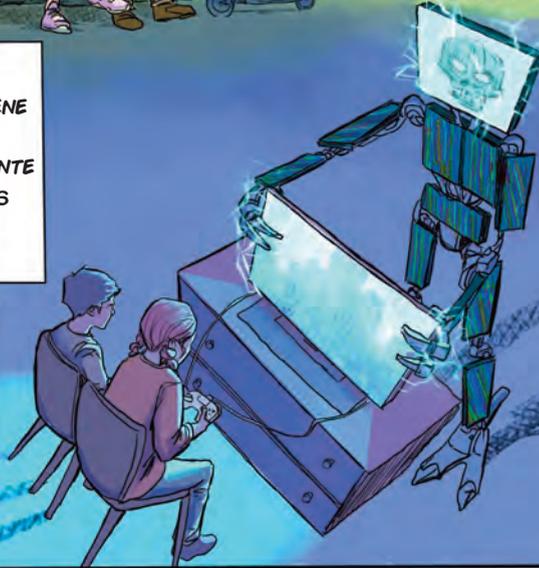


A VECES LAS PANTALLAS PUEDEN SER DIVERTIDAS, PERO RECUERDA QUE TIENES QUE ESTAR POCO TIEMPO DELANTE DE ELLAS PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA ES MUY IMPORTANTE QUE TE MUEVAS. ESTÁS CRECIENDO, TU COLUMNA SE ESTÁ FORMANDO Y NECESITA MOYERSE PARA CRECER BIEN.



SI EN ALGÚN MOMENTO TIENES QUE ESTAR MUCHO RATO SENTADO, LEVÁNTATE, ESTÍRATE Y MUÉYETE CADA 45-60 MINUTOS.

Y SI TE DUELE LA ESPALDA, MANTENTE TAN ACTIVO COMO TE PERMITA EL DOLOR, DEJA DE HACER SÓLO AQUELLOS MOVIMIENTOS O ESFUERZOS QUE TE DUELAN Y EVITA EL REPOSO EN CAMA. CUANTO ANTES VUELVAS A TU ACTIVIDAD NORMAL, ANTES MEJORARÁS.



# ¡CUIDADO CON LAS CARGAS PESADAS!

AL SR. SOBRECARGA LE ENCANTA PONER MUCHA CARGA EN TU ESPALDA Y HACER QUE LA LLEVES DURANTE MUCHO TIEMPO.

ES PELIGROSO SI TIENES QUE ANDAR LARGOS RECORRIDOS, CUANDO ESPERA QUE TE DESCUIDES Y TE QUITA UNO DE LOS TIRANTES, PARA QUE LLEVES TODO EL PESO DE UN SOLO LADO Y NO LO REPARTAS BIEN.

TE DICE: "NO PASA NADA, METE TODO LO QUE QUIERAS EN LA MOCHILA, EL PESO NO IMPORTA" Y "DA IGUAL COMO LA LLEVES, CON SOLO UN TIRANTE QUEDA MÁS GUAY".

PARA DERROTARLO SÓLO TIENES QUE ACTIVAR TU SUPERPODER:

"LA CARGA CONSCIENTE"

MIRA BIEN DENTRO DE LA MOCHILA ¿ES NECESARIO TODO LO QUE LLEVAS? UTILIZA LA CABEZA Y NO TU ESPALDA. INTENTA TRANSPORTAR EL MENOR PESO POSIBLE Y DEJA EN CASA (O EN LAS TAQUILLAS DEL COLEGIO O INSTITUTO), TODO AQUELLO QUE NO VAYAS A NECESITAR. EN CUALQUIER CASO, NUNCA LLEVES MÁS DEL 10% DE TU PESO (SI PESAS 30 KG TU MOCHILA COMO MÁXIMO PUEDE PESAR 3 KG).

UTILIZA UNA MOCHILA CON RUEDAS Y DE ALTURA REGULABLE.

SI NO, USA UNA MOCHILA DE TIRANTES ANCHOS Y PÁSALOS POR AMBOS HOMBROS. LLEVA LA MOCHILA TAN PEGADA AL CUERPO COMO PUEDES Y RELATIVAMENTE BAJA (EN LA ZONA LUMBAR O ENTRE LAS CADERAS, JUSTO POR ENCIMA DE LAS NALGAS).

# ¡QUE NO TE YENZA LA INACTIVIDAD!

EL VILLANO **FLOJERAS** ODI A EL DEPORTE Y CONVENCE A LOS NIÑOS PARA QUE NO LO PRACTIQUEN...SIEMPRE ENCUENTRA EXCUSAS PARA CONVENCERTE DE QUE ESE DEPORTE NO ES EL ADECUADO PARA TI Y QUE NO HAGAS NINGÚN EJERCICIO. QUIERE QUE TUS MÚSCULOS SE YUELVAN DÉBILES PARA QUE NO PUEDAN SOSTENER BIEN TU ESPALDA Y CONSEGUIR QUE TE DUELA. TE DICE: "NO TE ESFUERCES", "NO TE CANSÉS", "NO NECESITAS FUERZA, QUÉDATE ASÍ", "HACER DEPORTE ES UNA TONTERÍA".



PERO SI ACTIVAS TU "SÚPER FUERZA" SERÁS TÚ QUIEN DEBILITE A FLOJERAS.



LA COLUMNA ES COMO EL MÁSTIL DE UN VELERO, PARA MANTENERSE RECTA NECESITA UNOS MÚSCULOS FUERTES A AMBOS LADOS QUE LA SUJETEN, IGUAL QUE LAS CUERDAS SUJETAN EL MÁSTIL DE UN BARCO.



HAZ EJERCICIO O DEPORTE COMO MÍNIMO 3 VECES POR SEMANA. LA NATACIÓN, CORRER, IR EN BICI...TODOS TE PONDRÁN EN FORMA. ELIGE EL QUE MÁS TE GUSTE Y HAZLO SIEMPRE QUE PUEDAS. CUALQUIER EJERCICIO ES MEJOR QUE NINGUNO.

LOS EJERCICIOS DE GIMNASIO PUEDEN ADEMÁS HACER QUE LA MUSCULATURA DE TU ESPALDA SEA POTENTE, RESISTENTE Y FLEXIBLE.



Y CUIDA TAMBIÉN TUS MÚSCULOS, CALIENTA ANTES DE HACER EJERCICIO Y ESTÍRALOS AL TERMINAR. SI COMPITES EN ALGÚN DEPORTE, HAZ SIEMPRE CASO DE LOS CONSEJOS DE TU ENTRENADOR PARA EVITAR TENER PROBLEMAS DE ESPALDA.

## ¡NO ESTÉS TODO EL DÍA TORCIDO!

“¡ES **TORCIDATRIX**, LA VILLANA DE LA MALA POSTURA!”

ESTA VILLANA OBLIGA A LOS NIÑOS A ADOPTAR Y MANTENER POSTURAS INADECUADAS, ESPECIALMENTE AL SENTARSE FRENTE A PANTALLAS O DURANTE CLASES LARGAS, PROVOCANDO DOLOR DE ESPALDA.



PERO NO TE PREOCUPES, SI ACTIVAS EL PODER DE LA “**SÚPER POSTURA**” CUANDO TENGAS QUE ESTAR SENTADO MUCHO TIEMPO, CONSEGUIRÁS DERROTAR A TORCIDATRIX.

RECUERDA, EN LAS SILLAS, SENTARTE LO MÁS ATRÁS POSIBLE Y APOYAR LA ESPALDA, EN VEZ DE HACERLO EN EL BORDE Y QUE TUS PIES ESTÉN APOYADOS EN EL SUELO CON LAS RODILLAS EN ÁNGULO RECTO.



## ¡LA FALTA DE SUEÑO TE DEBILITA!

**INSOMNIUX** ES UN VILLANO QUE NO QUIERE QUE DESCANSES ADECUADAMENTE, PARA QUE TUS MÚSCULOS NO PUEDAN RECUPERARSE.

QUIERE QUE TE DISTRAIGAS HASTA TARDE, PARA QUE NO TE VAYAS A LA CAMA Y NO PUEDAS DORMIR LAS HORAS SUFICIENTES.



PERO SI ACTIVAS TU SUPERPODER DEL “**SÚPER DESCANSO**” NO PODRÁ CONTIGO. RECUERDA QUE DORMIR ES MUY IMPORTANTE PARA TU SALUD GENERAL, Y TAMBIÉN PARA LA DE TU ESPALDA.

UTILIZA UNA CAMA LO SUFICIENTEMENTE GRANDE PARA QUE QUEPAS BIEN Y PUEDAS MOVERTE LIBREMENTE DURANTE LA NOCHE. SI PUEDES, ACOSTÚMBRATE A DORMIR BOCA ARRIBA O DE LADO, MEJOR QUE BOCA ABAJO.



SI AL LEVANTARTE POR LA MAÑANA TIENES LA ESPALDA RÍGIDA O TE DUELE, DÍSELO A TUS PADRES. Y SI SE REPITE O DURA MÁS DE 14 DÍAS, ID AL MÉDICO.

**¡¡LOS VILLANOS DE LA ESPALDA HAN SIDO COMPLETAMENTE DERROTADOS!!**



# TEST PARA COMBATIR A LOS VILLANOS DE LA ESPALDA

1. PARA QUE TU ESPALDA ESTÉ SANA, ES MEJOR QUE ANDES Y TE MUEVAS TANTO COMO PUEDES, Y QUE SIEMPRE QUE PUEDES SUBAS POR LAS ESCALERAS EN VEZ DE USAR EL ASCENSOR.

VERDADERO  FALSO

2. SI ESTÁS SENTADO JUGANDO CON LA TABLETA O EL ORDENADOR, CONVIENE QUE TE LEVANTES Y TE MUEVAS CADA 45 O 60 MINUTOS.

VERDADERO  FALSO

3. SI TE DUELE LA ESPALDA, TE CONVIENE METERTE EN LA CAMA Y REPOSAR SIN MOYERTE NADA.

VERDADERO  FALSO

4. PARA QUE TU ESPALDA ESTÉ SANA, ES MEJOR QUE JUEGUES CON LA TABLETA A QUE LO HAGAS MOVIÉNDOTE Y CORRIENDO CON TUS AMIGOS.

VERDADERO  FALSO

5. SI LLEVAS UNA MOCHILA, TIENES QUE PASAR AMBOS BRAZOS POR LOS TIRANTES Y LLEVARLA TAN PEGADA AL CUERPO COMO PUEDES.

VERDADERO  FALSO

6. CUANTO MÁS EJERCICIO Y DEPORTE HAGAS, Y MÁS CORRAS, NADES O YAYAS EN BICI, MÁS SANA Y FUERTE ESTARÁ TU ESPALDA.

VERDADERO  FALSO

7. CUANDO YAYAS A DORMIR, ES MEJOR QUE TE ACUESTES BOCA ABAJO QUE BOCA ARRIBA O DE LADO.

VERDADERO  FALSO

# DIBUJA CÓMO CUIDARÍAS TU ESPALDA

YA SABES CÓMO LOS SUPERHÉROES HAN DERROTADO A LOS VILLANOS, ¿QUÉ HARÍAS TÚ PARA CUIDAR TU ESPALDA? DIBÚJALO...



**¡GRACIAS  
POR TU AYUDA! Y  
RECUERDA QUE CON UNOS  
MÚSCULOS FUERTES NO HABRÁ  
YILLANO QUE PUEDA  
VENCERTE.**





Unidad de Espalda KOVACS



**HLA** HOSPITAL UNIVERSITARIO  
**MONCLOA**



Unidad de Espalda KOVACS

fundación  
**ASISA** +

