TEBEO DE LA ESPALDA

(CURSO 2025 - 2026)

UNA AVENTURA
EN EL TIEMPO

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

**¡HOLA! SOMOS
WONDERBACK Y
SUPERBACK Y ESTÁS
INVITADO A UNA NUEVA
AVENTURA.**

**TU MISIÓN: EVITAR
SIGLOS DE DOLOR
DE ESPALDA.**

¿OTRA VEZ
SIN PATIO?
¡QUÉ ROLLO!

MENOS MAL QUE
NOS DEJAN LEER
NUESTROS TEBEOS.

¡ESTE NÚMERO DE
LOS SUPERVILLANOS
ES BUENÍSIMO!

A VER QUÉ
TAL ÉSTE,
QUE EL PRIMERO
ME ENGANCHÓ.

¿EH? ¡SE HA
IDO SOLO!

¿A ALGUIEN MÁS
LE PARECE QUE
ESTE CÓMIC TIENE
PRISA?

¿ESTAMOS...
SIGUIÉNDOLO?

NUNCA HABÍA
VISTO ESA PUERTA
ABIERTA...

¿ENTRAMOS?

¿ESTO ES...
UN LABORATORIO
SECRETO?

NO LO SÉ
PERO NO
TOQUÉIS NADA.

¿PARA QUÉ
SIRVE ESTE
BOTÓN?

OS
ESTÁBAMOS
ESPERANDO.

OS HEMOS
VISTO LEER,
APLICAR Y COMPARTIR
NUESTRAS
RECOMENDACIONES.

POR ESO
OS ELEGIMOS. VUESTRO
CONOCIMIENTO PUEDE
CORREGIR SIGLOS
DE ERRORES.

TENÉIS UNA MISIÓN:
VIAJAR EN EL TIEMPO
Y EVITAR QUE EL DOLOR
DE ESPALDA ARRUINE
LA HISTORIA.

¿ESTÁIS
PREPARADOS?

¡Si!!!

TU AVENTURA COMIENZA AHORA.

LA LUZ SE APAGA. EL AIRE HUELE A INCIENSO.
ESTÁS EN EGIPTO, MUCHOS AÑOS A.C...

¿DÓNDE
ESTAMOS?

¿O MEJOR...
CUÁNDO?

¿POR QUÉ TODOS CAMINAN
ASÍ? ¡PARECE QUE ESTÁN EN
UN VIDEOCLIP DE LOS 80!

¡"WALK LIKE
AN EGYPTIAN"!

¡ESA POSTURA ES UNA TORTURA!

¡TENEMOS QUE INTERVENIR!

¿QUÉ DECIDES HACER?

A) TE CAMUFLAS ENTRE LOS SOLDADOS E IMITAS SU POSTURA PARA PASAR DESAPERCIBIDO. -VE A LA PÁG. 13-

B) TE ACERCAS CON UNA TABLILLA SAGRADA QUE DICE CÓMO MOVERSE SIN DOLOR. -VE A LA PÁG. 9-

C) GRITAS DESDE LA COLUMNA "¡ESA POSTURA DAÑA LAS VÉRTEBRAS!" -VE A LA PÁG. 13-

D) EMPIEZAS A BAILAR "WALK LIKE AN EGYPTIAN" Y TODOS TE MIRAN RARO. -VE A LA PÁG. 13-

NO TE MUEVAS
NADA. CERO
ESFUERZO. DUERME
TRES SEMANAS.

¡VAMOS CHICO! YA
HA PASADO MUCHO
TIEMPO, ES HORA DE
PONERTE ESA
ARMADURA.

UF... ME DUELE
TODO. SIENTO EL
CUERPO COMO SI
FUERA DE...

... PIEDRA.

ANDA, ASÍ
SEGURO QUE YA
NO LE DUELE
NADA.

DEMASIADO REPOSO
TE CONVIERTE EN
PARTE DEL
MOBILIARIO. VUELVE
A LA PÁG. 12 Y
PIENSA MEJOR.

TRAS CONVENCERLO, DIVIDIERON EL GRAN OBELISCO EN UN MONTÓN DE OBELISCOS PEQUEÑOS, CADA UNO CON EL 10% DE SU PESO Y LE FABRICARON UN ARNÉS ESPECIAL PARA LLEVARLO CORRECTAMENTE.

UTILIZA LA CABEZA, NO LA ESPALDA. USA TIRANTES ANCHOS Y PÁSALOS POR AMBOS HOMBROS...

... Y LLEVA EL PESO PEGADO AL CUERPO Y EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA ¡NUNCA ARRIBA NI COLGADO DE UN SOLO LADO!

¡POR TUTATIS, ESTO ES MÁGICO! ¡YA NO SIENTO QUE LLEVO UNA MONTAÑA ENCIMA!

VUESTRA SABIDURÍA ES MÁS ÚTIL QUE CUALQUIER POCIÓN.

UNA ESPALDA ALIVIADA Y UNA CARGA MÁS EQUILIBRADA.

DESDE ESE DÍA, INCLUSO LOS MÁS DUROS DEL POBLADO CAMINARON CON MENOS CARGA... Y MÁS SABIDURÍA. PASA A LA PÁG. 11.

GUIADOS POR LA TABLILLA EGIPCIA, LOS NIÑOS APARECEN EN UNA ALDEA DE GUERREROS RUIDOSOS, FUERTES... Y ALGO DOLORIDOS.

¡LLEVA MEDIA
PIRÁMIDE EN LA
ESPALDA! ¡ESO
NO PUEDE SER
SANO!

CREO QUE HA
LLEGADO EL
MOMENTO DE
HABLAR DE CARGA
CONSCIENTE.

¿...?

ROCONIX DICE
QUE ÉL ES EL MÁS
FUERTE Y QUE NO
PASA NADA POR LLEVAR
SIEMPRE MÁS PESO
QUE NADIE.

¿QUÉ HACES TÚ?

A) LE EXPLICAS QUE SOLO
DEBERÍA LLEVAR EL 10 % DE SU
PESO. -VE A LA PÁG. 6-

B) LE DICES QUE TÚ CARGAS
MÁS, SE PICA Y SUBE OTRO
TROZO DE PIEDRA. -VE A LA
PÁG. 17-

C) LE REGALAS UNA MOCHILA
CON RUEDAS Y UNA PALA PARA
CORTAR EL OBELISCO. -VE A LA
PÁG. 6-

D) LE DAS UNA CLASE DE
BIOMECÁNICA Y HACES UN DIBUJO
CON JEROGLÍFICOS. -VE A LA
PÁG. 6-

¡LA ARMONÍA SE LOGRA EN MOVIMIENTO, NO EN RIGIDEZ!

¡UNA MENSAJERA DE LOS DIOS DE POSTURALES!

DEBÉIS CAMBIAR DE POSTURA PERIÓDICAMENTE, MOVEROS CADA 50-60 MINUTOS COMO MUCHO.

RECUERDA SENTARTE LO MÁS ATRÁS POSIBLE Y APOYAR BIEN LA ESPALDA

Y QUE TUS PIES ESTÉN APOYADOS EN EL SUELO CON LAS RODILLAS EN ÁNGULO RECTO.

ES CIERTO... ¡SIENTO ALIVIO!
¡ESA POSTURA ERA HORRIBLE!

UN PEQUEÑO CAMBIO... PARA UN GRAN ALIVIO.

TENGO UN AMIGO... UN GALO MUY FUERTE QUE CARGA COSAS IMPOSIBLES. SIEMPRE LE DUELE LA ESPALDA. ¿PODRÍAS AYUDARLE TAMBIÉN?

Y ASÍ, GUIADOS POR LA GRATITUD DE CLEOPATRA, LOS NIÑOS VIAJARON HACIA UNA NUEVA MISIÓN. PASA A LA PÁG. 7.

**¡VENID! TREAD,
SALTAD... ¡VUESTRA
ESPALDA ESTÁ DISEÑADA
PARA MOVERSE Y LO
NECESITA!**

**¿ESTO ES...
UNA CUERDA DE
VERDAD?**

**¡LAS PANTALLAS
PUEDEN SER
DIVERTIDAS, PERO NO
TE PUEDES OLVIDAR DE
MOVERTE! ¡TU CUERPO
LO NECESITA!**

ERROR
OFFLINE
OFFLINE
OFFLINE
OFFLINE
OFFLINE

**¡EL MOVIMIENTO
ES LA MEDICINA DEL
MAÑANA!**

**Y EN UNA CIUDAD CONSTRUIDA PARA NO MOVERSE...
VOLVIERON A SONAR PASOS. VE A LA PÁG 19.**

TRAS UN GIRO DE LUZ AZUL, APARECIERON EN UN CASTILLO DONDE EL HONOR PESABA... Y LAS ARMADURAS, AÚN MÁS.

¡AY! ¡LLEVO DÍAS EN CAMA POR UN DOLOR EN LA ESPALDA! ¡Y AHORA ME PIDEN QUE CARGUE CON ESTA MOLE!

**¡A LA CAMA,
MUCHACHO! ¡REPOSO
ABSOLUTO DURANTE UN
MES! Y DESPUÉS...
¡A LUCHAR!**

**¡ASÍ NO VA A
LEVANTAR NI LA
VISERA!**

EL JOVEN ESCUDERO SUFRE DOLOR DE ESPALDA Y EL CABALLERO INSISTE EN QUE EL REPOSO ES LA ÚNICA SOLUCIÓN.

¿QUÉ HACES TÚ?

A) LE PROPONES EJERCICIOS SUAVES Y ESTIRAMIENTOS. -VE A LA PÁG. 18-

B) LE PREPARAS UN COLCHÓN DE HENO Y LE PONÉS UNA CAPA POR ENCIMA. -VE A LA PÁG. 5-

C) LE DAS UNA RUTINA DE FORTALECIMIENTO PROGRESIVO PARA SUS MÚSCULOS. -VE AL A PÁG. 18-

D) LE DAS UN LIBRO Y LE DICES QUE NO SE LEVANTE HASTA LA PRÓXIMA CRUZADA. -VE A LA PÁG. 5-

¡ESA POSTURA
DAÑA LAS
VÉRTEBRAS!

VAMOS A
DISIMULAR ANDANDO
COMO ELLOS A VER
SI ASÍ...

Ploc!

CRASH

¿QUIÉN OSA
DESHONRAR LA
ESTÉTICA SAGRADA?

TRAÉDMELOS.

¡Uy!, esta elección te dejó más rígido que un obelisco. Vuelve a la página 4 y elige otra opción...

TAL VEZ, SI NOS
QUEDAMOS AQUÍ, ACABEN
SALIENDO.

NUEVO HABITANTE
DETECTADO.
ACTIVANDO
PROTOCOLO DE
QUIETUD TOTAL.

TWICK

CREO...
QUE NO ERA
LA MEJOR
IDEA.

DEMASIADA INACTIVIDAD CONVIERTE
CUALQUIER LUGAR EN PRISIÓN.
VUELVE A LA PÁG. 16 Y MUÉVETE
CON CABEZA.

HAN LLEGADO AL AÑO 2347.
UNA ÉPOCA SIN RUIDO... NI
MOVIMIENTO.

ESTÁN CRECIENDO,
SU COLUMNA SE ESTÁ
FORMANDO. SI NO SE
MUEVEN AHORA, CRECERÁN
MAL.

ESTO ES PEOR QUE ESTAR EN LA ÚLTIMA FILA DE CLASE SIN RECREO...

¡ATENCIÓN! MOVIMIENTO FÍSICO DETECTADO. RIESGO BIOMECÁNICO ELEVADO.

SI NO SE MUEVEN, SUS CUERPOS OLVIDARÁN CÓMO HACERLO.

¿CÓMO LES AYUDAS A RECUPERAR EL MOVIMIENTO?

A) APAGAS SUS CASCOS DE RV UNO A UNO. -VE A LA PÁG. 10-

B) TE SIENTAS CON ELLOS Y ESPERAS A QUE SE ABURRAN. -VE A LA PÁG. 14-

C) LES PROPONES UN RETO: JUGAR, CORRER Y TREPAR. -VE A LA PÁG. 10-

D) GRITAS "¡LA REALIDAD ES MÁS REAL QUE TU JUEGO!" -VE A LA PÁG. 10-

MORALEJA: SI SE COMPITE
EN PESO... SOLO GANA
EL DOLOR. VUELVE A LA
PÁG. 8 Y ELIGE CON MÁS
SENSATEZ.

SI QUIERES LLEVAR
ESA ARMADURA,
NECESITAS MÚSCULOS
FUERTES Y ESPALDA
FLEXIBLE.

TIENES QUE
HACER EJERCICIO DE
MANERA CONTINUADA,
AL MENOS TRES
VECES POR
SEMANA.

Y SI TE VUELVE
A DOLER LA ESPALDA,
DEJA DE HACER SOLO
LOS MOVIMIENTOS QUE TE
MOLESTEN, PERO SIGUE
HACIENDO TODO LO DEMÁS.
MÁS DE 48 HORAS
EN CAMA DEBILITA TUS
MÚSCULOS Y EMPEORARÁ
EL DOLOR.

¡PARECE
QUE TENGO EL
PODER DE TRES
DRAGONES!

Y CUIDAR TUS
MÚSCULOS:
CALIENTA ANTES DE
HACER EJERCICIO
Y ESTIRA AL
TERMINAR.

¡HABÉIS SALVADO
A MI ESCUDERO Y
MI REPUTACIÓN!

UNA ESPALDA
FUERTE... UNA
ESPALDA SANA.

EL VIAJE TERMINA DONDE
EMPEZÓ... PERO NADA ES IGUAL
QUE ANTES.

¡HABÉIS
CORREGIDO
SIGLOS DE
ERRORES
GARRAFALES!

GRACIAS A
VOSOTROS, EL DOLOR
DE ESPALDA SERÁ
UNA HISTORIA DEL
PASADO.

TOMAD ESTAS
PLACAS. LLEVAN
PARTE DE NUESTRO
PODER.

DESDE HOY,
SOIS GUARDIANES
DEL MOVIMIENTO.
PROTEGED LA
ESPALDA EN EL
PRESENTE...

... PARA ASEGURAR
SU FUTURO.

¡HALA!

¡Wow!

¡VAMOS!

¿Y SI MONTAMOS UNA
PATRULLA "POR UNA
ESPALDA SANA" EN EL
COLE?

¡Y CON
ENTRENAMIENTOS
DIVERTIDOS!

HABÍAN VIAJADO A TRAVÉS DEL
TIEMPO PARA RECORDARLE AL MUNDO
CÓMO MOVERSE HACIA UN FUTURO
MEJOR.

FUTURO

PASADO

PRESENTE

MÁQUINA DEL TIEMPO

$$2x^2 + 3x + 4 = y$$

$$\log_a - \log_b = \frac{\log a - \log b}{\log a}$$

$$a^c \cdot a^b = a^{b+c}$$

$$\sin^2 y + \cos^2 y = 1$$

$$y = \sin x$$

$$A = \frac{1}{2}ar + \frac{1}{2}br + \frac{1}{2}cr$$

CONSEJOS para una espalda sana:

- 1.- Siéntate bien:**
 - * Apoya bien la espalda contra el respaldo.
 - * Mantén las rodillas en ángulo recto y los pies en el suelo.
 - * Ve cambiando de postura, levántate y da unos pasos cada hora.
- 2.- Lleva la mochila con cabeza:**
 - * Usa los tirantes bien ajustados.
 - * No lleses más del 10% de tu peso.
 - * Lleva la mochila baja, pegada a la espalda.
- 3.- Duermes bien:**
 - * Duermes de lado o boca arriba.
 - * Usa una almohada que mantenga el cuello alineado con la espalda.
 - * Usa un colchón firme, pero cómodo.
- 4.- Muévete para fortalecer:**
 - * Haz ejercicio al menos 3 veces por semana.
 - * Calienta al empezar y estira al terminar.
- 5.- Cuidado con las pantallas:**
 - * Cada 30 o 40 minutos, deja de usarlas, mueve el cuello, levántate y muévete.
 - * Juega, corre, salta ¡tu espalda lo necesita!

*POR HABER VIAJADO EN EL TIEMPO, CORREGIDO POSTURAS,
MOCHILAS Y MALOS HÁBITOS, Y POR HABER RECORDADO AL MUNDO
QUE UNA ESPALDA SANA SE CONSTRUYE EN EL PRESENTE...*

..TE HAS MERECIDO LA PLACA:

(PUEDES RECORTAR LA PLACA Y PONER TU NOMBRE)

¿Y TÚ?
¿NOS AYUDARÁS A
PROTEGER EL FUTURO
DE LA ESPALDA?

Unidad de Espalda KOVACS

fundación
ASISA +