TEBEO DE LA ESPALDA

(CURSO 2025 - 2026)

UNA AVENTURA EN EL TIEMPO

Unidad de Espalda KOVACS

fundación asisa

CEAPA

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

Unidad de Espalda KOVACS

HLA HOSPITAL UNIVERSITARIO MONCLOA

¡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.
WOOOOSH
¿Eh? ¡Se ha ido solo!
¿A alguien más le parece que este cómic tiene prisa?
¿Estamos... siguiéndolo?
Nunca había visto esa puerta abierta...
ANTIGUA BIBLIOTECA
NO ENTRAR
¿Entramos?

¿Esto es... un laboratorio secreto?
No lo sé pero no toquéis nada.
¿Para qué sirve este botón?
CLICK!
ZOOM
Os estábamos esperando.
Os hemos visto leer, aplicar y compartir nuestras recomendaciones.
Tenéis una misión: viajar en el tiempo y evitar que el dolor de espalda arruine la historia.
Por eso os elegimos. Vuestro conocimiento puede corregir siglos de errores.
¿Estáis preparados?
¡Siiii!
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"!

¿QUÉ DECIDES HACER?

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

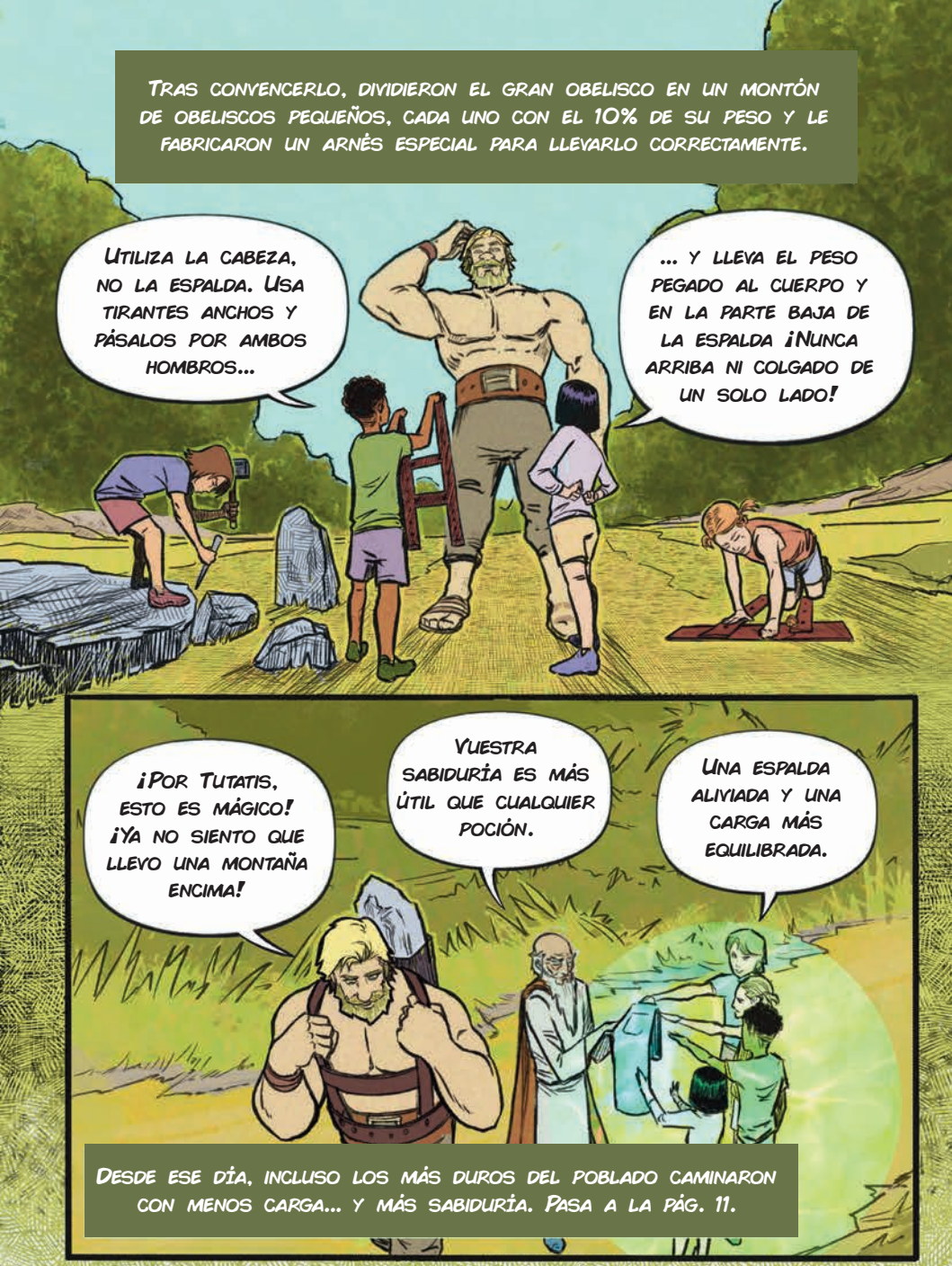
B) TE ACERCAS CON UNA TABLILLA SAGRADA QUE DICE CÓMO MOVERSE SIN DOLOR. -VE A LA PÁG. 9-

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-

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.



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.
¡Eh, niños! ¿Habéis visto qué espalda? Llevo 500 kilos de piedra ¡todos los días!

¿...?

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-

Y así, guiados por la gratitud de Cleopatra, los niños viajaron hacia una nueva misión. Pasa a la pág. 7.

¡VENID! TREPAD, 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
¡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!

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

¿QUÉ HACES TÚ?

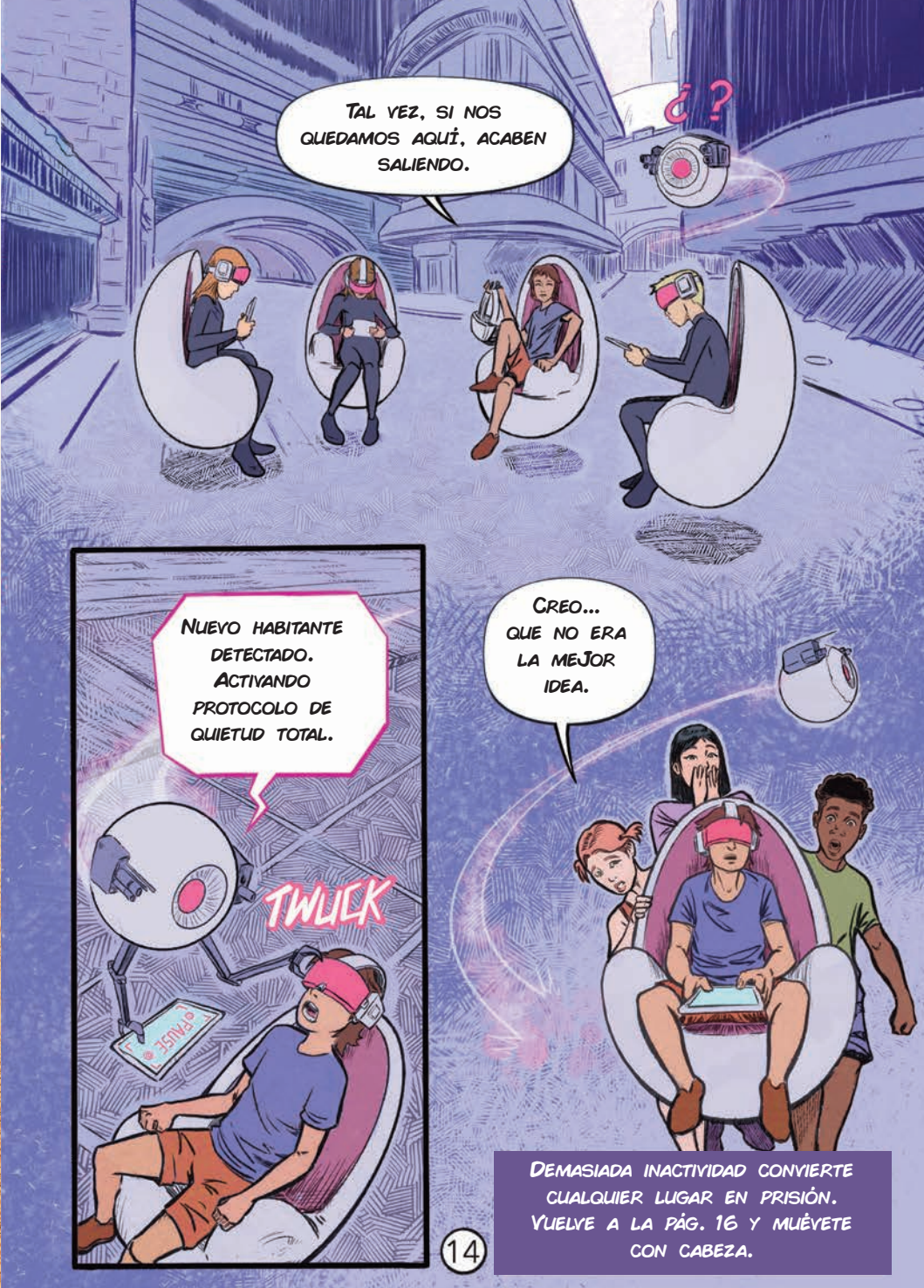
A) LE PROPONES EJERCICIOS SUAVES Y ESTIRAMIENTOS. -VE A LA PÁG. 18-

B) LE PREPARAS UN COLCHÓN DE HENO Y LE PONES 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-

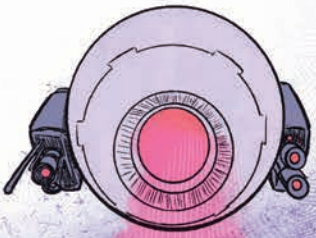
D) LE DAS UN LIBRO Y LE DICES QUE NO SE LEVANTE HASTA LA PRÓXIMA CRUZADA. -VE A LA PÁG. 5-

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



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.
SILENCE
NO MOVE
Están creciendo, su columna se está formando. Si no se mueven ahora, crecerán mal.



¿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-

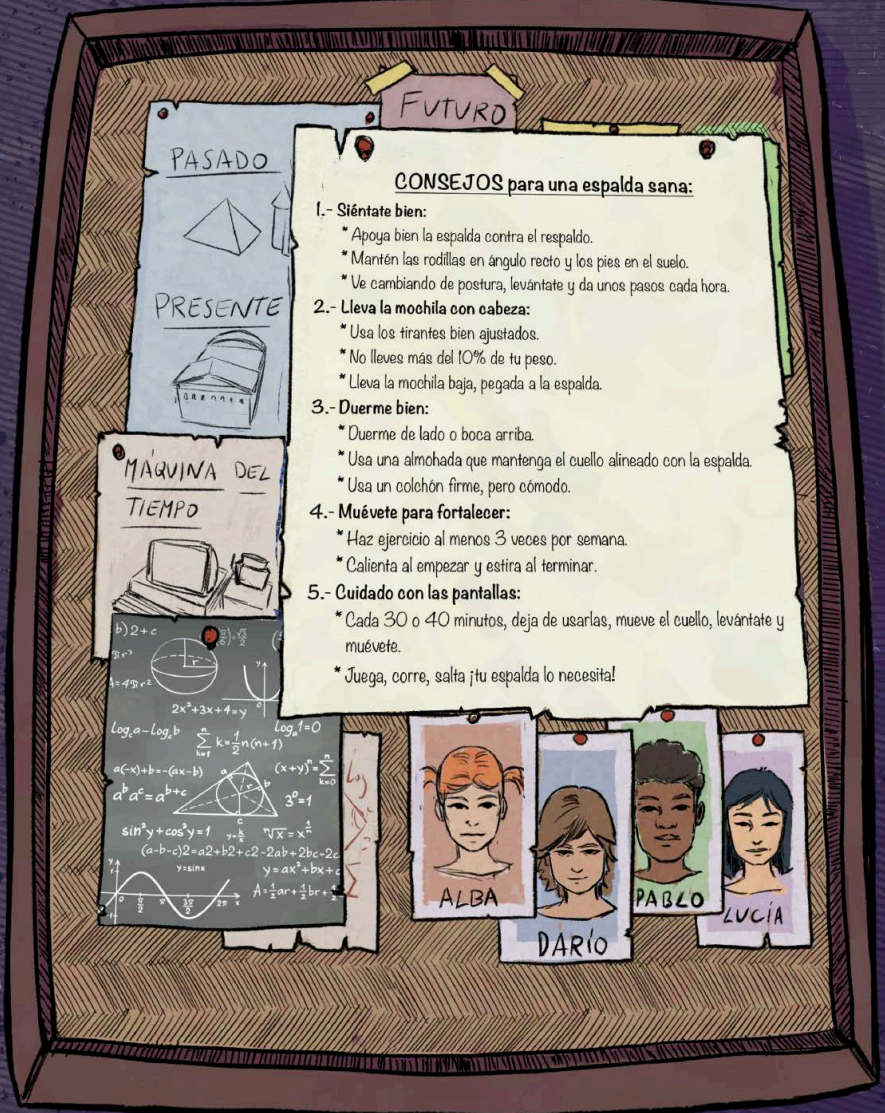
MORALEJA: SI SE COMPITE EN PESO... SOLO GANA EL DOLOR. VUELVE A LA PÁG. 8 Y ELIGE CON MÁS SENSATEZ.

Una armadura no se lleva con reposo sino con fuerza y constancia.

Pasa a la pág. 15.

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!
ANTIGUA BIBLIOTECA
NO ENTRAR
Habían viajado a través del tiempo para recordarle al mundo cómo moverse hacia un futuro mejor.


PASADO
PRESENTE
FUTURO
MÁQUINA DEL TIEMPO
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 lleves más del 10% de tu peso.
* Lleva la mochila baja, pegada a la espalda.
3.- Duerme bien:
* Duerme 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!
ALBA
DARÍO
PABLO
LUCÍA

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

Unidad de Espalda KOVACS

fundación asisa

CEAPA