El Tebeo de la Espalda

Deporte en familia

La actividad física disminuye el riesgo de dolor de espalda

FUNDACION KOVACS

OMC ORGANIZACIÓN MÉDICA COLEGIAL DE ESPAÑA

©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