

NO DES LA ESPALDA A TU **ESPALDA**



Recomendaciones
de la OMC y la
Fundación Kovacs
para la salud de la
espalda de los
escolares

1

Haz ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio pueden además hacer que la musculatura de tu espalda sea más potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.

2

Calienta tus músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar. Si compites en algún deporte, sigue escrupulosamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda.

3

Manténte activo y **evita estar todo el día sentado.** De lo contrario, tu espalda se debilitará y aumentará el riesgo de que te duela.



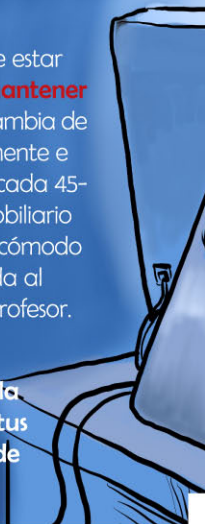


4

Cuando tengas que estar sentado, **intenta mantener la espalda recta**, cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos. Si el mobiliario escolar te resulta incómodo o te duele la espalda al usarlo, díselo a tu profesor.

5

Cuando uses el ordenador, **coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza**.



6

Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres. La cama tiene que ser suficientemente grande como para que quepas cómodamente, y un colchón de firmeza intermedia es mejor que uno muy duro.

7

Para transportar el material escolar:

- a Utiliza la cabeza en vez de la 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.
- b Si puedes, usa una mochila con ruedas.
- c Si no, usa una con tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas y relativamente baja (en la zona lumbar o entre las caderas, justo por encima de las nalgas). Evita transportar en la mochila más del 10% de tu propio peso.



8

No fumes. No lo necesitas y, además de envenenar tu salud y oler fatal, también aumenta el riesgo de que te duela la espalda.



9

Si te duele la espalda, díselo a tus padres.

Si el dolor **dura más de 14 días o se repite con frecuencia, consultad al médico:** cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.



10

Si te duele la espalda, no te obsesiones. Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. **Evita el reposo en cama** y manténte tan activo como puedas, suspendiendo sólo los movimientos o esfuerzos que realmente desencadenen o incrementen el dolor. **Cuanto más activo te mantengas, antes volverán a funcionar correctamente tus músculos.**



Aprende más sobre tu espalda
y cómo cuidarla en el
Web de la Espalda

www.espalda.org