

OCHO
NORMAS
PARA
TENER
UNA **ESPALDA
SANA**

Recomendaciones de la
Organización Médica Colegial
y la **Fundación Kovacs**
para preservar la salud de la espalda de los
escolares



¿Por qué es tan importante cuidar nuestra espalda?

Sólo tenemos una espalda, y es para toda la vida. No es sustituible, por lo que es muy importante mantenerla sana y fuerte, y saber cómo realizar todas las actividades diarias sin que sufra. El objetivo de este folleto es dar unos consejos básicos para cuidar mejor nuestra espalda.

Cómo mantener una espalda sana

- 1** Mantente físicamente activo y evita estar todo el día sentado. De lo contrario, tu musculatura perderá fuerza y aumentará el riesgo de que te duela la espalda.
- 2** Haz ejercicio habitualmente: nadar, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio pueden lograr que además la musculatura de tu espalda sea potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.
- 3** Calienta tus músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar. Si compites en algún deporte, sigue estrictamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda. Si aun cumpliendo esos consejos te duele la espalda, díselo a tus padres.
- 4** Para transportar el material escolar:
 - a)** Evita cargar más del 10% de tu propio peso.
 - b)** 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.
 - c)** Si puedes, utiliza una mochila con ruedas y cuyo tirador tenga una altura regulable.
 - d)** Si no, usa una mochila de 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 llevarla en la mano como si fuera una cartera.

5 Mantén una buena postura:

- Cuando tengas que estar sentado:

Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén el respaldo recto.



MAL

Mantén la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados.

Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos.

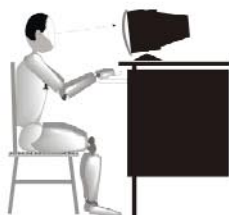


BIEN

Cuando estudies, siéntate de la manera descrita y si vas a estar sentado mucho tiempo, usa un atril.

Si el mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, díselo a tu profesor y a tus padres.

- Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza. Debes acercar la silla al teclado lo máximo posible, de forma que no tengas necesidad de inclinarte hacia adelante.

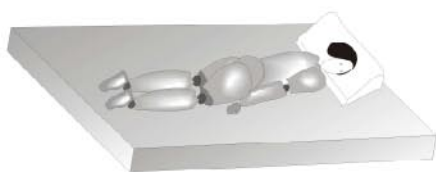


MAL



BIEN

- 6** Al estar acostado, evita dormir boca abajo. Si no puedes dormir de otra manera, intenta hacerlo de costado. Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres y usa un colchón de firmeza intermedia (ni duro ni blando).



MAL



BIEN

- 7** Si te duele la espalda, díselo a tus padres y consultad al médico sin perder tiempo; cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.

- 8** Si te duele la espalda, no te derrumbes. Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita el reposo, lleva una vida lo más normal posible, sigue estos consejos y las recomendaciones de tu médico, y mantente tan activo como puedas para que vuelvan a funcionar correctamente.