

TEBEO DE LA ESPALDA

(CURSO 2026 - 2027)

EL PODER DEL EJEMPLO FAMILIAR

6 CLAVES PARA AYUDAR A LA
INFANCIA A CUIDAR SU ESPALDA

EL VALOR DE LA FAMILIA

LA FAMILIA DESEMPEÑA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA EDUCACIÓN DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA. ES EL ÁMBITO ESENCIAL DONDE SE APRENDEN VALORES, PRINCIPIOS, NORMAS, RESPETO Y RESPONSABILIDAD. UNA FAMILIA IMPLICADA FOMENTA LA CONFIANZA, LA MOTIVACIÓN Y LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS COTIDIANOS, INCLUIDO EL CUIDADO DE LA ESPALDA.



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

1 NO BASTA CON RECOMENDAR EJERCICIO: HAY QUE DAR EJEMPLO

DURANTE LA INFANCIA SE INTERIORIZA MEJOR LO QUE SE APRENDE IMITANDO A LOS ADULTOS DE LA FAMILIA QUE ESCUCHANDO LO QUE DICEN. TAMBIÉN EN LA ADOLESCENCIA INFLUYE MÁS LO QUE HACEN QUIENES CUIDAN Y EDUCAN, QUE LO QUE ACONSEJAN.

SI LA FAMILIA NO ES DEPORTISTA, PUEDE EMPEZAR AUMENTANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA: SUBIR POR LAS ESCALERAS EN VEZ DE USAR SIEMPRE EL ASCENSOR, SALIR A CAMINAR O RESERVAR ALGÚN MOMENTO DE LA SEMANA PARA HACER DEPORTE O EJERCICIO.

CUANDO LOS ADULTOS DE LA FAMILIA SE MUEVEN, TRANSMITEN QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA NO ES UNA OBLIGACIÓN ESCOLAR NI UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA, SINO SIMPLEMENTE UNA FORMA SANA Y NORMAL DE VIVIR.

CONSEJO PRÁCTICO:

ELEGIR UNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE PUEDA MANTENERSE EN LA VIDA COTIDIANA Y PUEDA COMPARTIR TODA LA FAMILIA.

2 REDUCIR EL SEDENTARISMO DE TODA LA FAMILIA

LA INACTIVIDAD FÍSICA DEBILITA LA MUSCULATURA Y EMPEORA LA RESISTENCIA ESTRUCTURAL DE LA ESPALDA. LA SUSTITUCIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES POR EL OCIO DIGITAL, TANTO DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA COMO EN LA EDAD ADULTA, AGRAVA LA INACTIVIDAD Y CONTRIBUYE AL EMPEORAMIENTO DE LA FORMA FÍSICA.

CONVERTIR EL EJERCICIO EN UN HÁBITO PARA TODA LA VIDA ES MÁS FÁCIL CUANDO TODA LA FAMILIA SE MUEVE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SE CONVIERTE EN UNA RUTINA DESDE LA INFANCIA.

LAS FORMAS MODERNAS DE TRABAJO Y OCIO TIENDEN A REDUCIR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y AUMENTAR EL USO DE PANTALLAS. ES PRÁCTICAMENTE IMPOSIBLE ELIMINAR SU USO, PERO SÍ ES FACTIBLE COMPENSARLO INCREMENTANDO EL TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

CONSEJO PRÁCTICO:

FOMENTAR EL OCIO ACTIVO DESDE LA INFANCIA E INCORPORAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA, CONJUNTA O SIMULTÁNEA, A LA AGENDA FAMILIAR.



3 IMPLANTAR

PAUSAS ACTIVAS

POR ESO, LAS PAUSAS ACTIVAS SON UNA HERRAMIENTA SENCILLA Y ÚTIL. DESPUÉS DE VARIAS HORAS EN UNA POSTURA SENTADA, CONVIENE LEVANTARSE PERIÓDICAMENTE Y HACER MOVIMIENTOS O ESTIRAMIENTOS SUAVES. BASTAN UNOS MINUTOS, Y CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA ES MEJOR QUE NINGUNA.

DURANTE LA ADOLESCENCIA DEBE INCULCARSE QUE LO NORMAL ES MOVERSE, Y QUE CONVIENE EVITAR LA INMOBILIDAD PERSISTENTE EN LA VIDA COTIDIANA.



RING RING



ES IMPOSIBLE MANTENER UNA HIGIENE POSTURAL PERFECTA 24 HORAS AL DÍA. Y TAMPOCO ES EFICAZ: LO QUE NECESITA LA ESPALDA ES MOVERSE Y CAMBIAR DE POSTURA PERIÓDICAMENTE.



CONSEJO PRÁCTICO:

AL ESTAR SENTADO, INTRODUCIR UNA BREVE PAUSA DE MOVIMIENTO CADA 45-60 MINUTOS. ES MEJOR UNA PAUSA CORTA QUE PUEDA CUMPLIRSE QUE UNA RUTINA PERFECTA IMPOSIBLE DE MANTENER.

4 FOMENTAR LA ACTIVIDAD Y EL DEPORTE

**NO COMO OBLIGACIÓN,
SINO COMO DIVERSIÓN Y ESTÍMULO**

EL EJERCICIO Y EL DEPORTE SON ALIADOS DE LA ESPALDA: AYUDAN A MANTENER LA MUSCULATURA FUERTE, RESISTENTE Y COORDINADA, Y MEJORAN LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA REALIZAR ESFUERZOS.



LA ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A CONSERVAR LA POTENCIA, RESISTENCIA Y COORDINACIÓN DE LA MUSCULATURA. CUALQUIER EJERCICIO ES MEJOR QUE QUEDARSE EN EL SOFÁ FRENTE A UNA PANTALLA.



EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN, ES IMPORTANTE RESPETAR LAS INDICACIONES DEL PERSONAL EXPERTO EN ENTRENAMIENTO FÍSICO, MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA. TAMBIÉN CONVIENE APRENDER A CALENTAR Y ESTIRAR, Y MEJORAR LA TÉCNICA EN VEZ DE RECURRIR A LA FUERZA BRUTA.



CONSEJO PRÁCTICO:

COMPARTIR ACTIVIDADES FÍSICAS EN FAMILIA Y ANIMAR A PRACTICAR ALGÚN DEPORTE. EL RECONOCIMIENTO NO DEBE DEPENDER SÓLO DE GANAR O PERDER, SINO SOBRE TODO DEL VALOR DEL ESFUERZO, LA ESTRATEGIA, LA DEPORTIVIDAD Y LA NOBLEZA DEL COMPORTAMIENTO.

5 EVITAR EL REPOSO INNECESARIO Y NO TENER MIEDO

EL DOLOR DE ESPALDA ES RELATIVAMENTE FRECUENTE A PARTIR DE LOS 12-13 AÑOS. PERO EN LA INMENSA MAYORÍA DE LOS CASOS NO SE DEBE A UNA LESIÓN GRAVE.

ASUSTARSE, DEJAR TODA ACTIVIDAD O HACER REPOSO EN CAMA CUANDO NO ES INDISPENSABLE, ESPECIALMENTE SI DURA MÁS DE 48 HORAS, EMPEORA EL PROBLEMA, PROLONGA LA DURACIÓN DEL DOLOR Y AUMENTA LA PROBABILIDAD DE QUE SE REPITA MÁS ADELANTE.

CUANDO APARECE DOLOR DE ESPALDA, CONVIENE MANTENER EL MAYOR GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE PERMITA EL DOLOR Y EVITAR SÓLO LOS MOVIMIENTOS O ESFUERZOS QUE REALMENTE LO DESENCADENEN O AUMENTEN SU INTENSIDAD, MANTENIENDO EL RESTO. ESO ACORTA LA DURACIÓN DEL EPISODIO Y REDUCE EL RIESGO DE QUE SE REPITA EN EL FUTURO.

CONSEJO PRÁCTICO:

SI APARECE UN EPISODIO DE DOLOR DE ESPALDA, IDENTIFICAR QUÉ MOVIMIENTOS PUEDEN SEGUIR REALIZÁNDOSE Y MANTENER EL MAYOR GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE PERMITA EL DOLOR, EVITANDO EL REPOSO EN CAMA O REDUCIÉNDOLO TANTO COMO SEA POSIBLE.



6

CONSULTAR A UN MÉDICO SI EL DOLOR PERSISTE O SI HAY SEÑALES DE ALARMA

MÁS DEL 90 % DE LOS DOLORES DE ESPALDA SE DEBEN A DISFUNCIONES MUSCULARES Y NO A ALTERACIONES ESTRUCTURALES DE LA COLUMNA VERTEBRAL, AUNQUE ESE PORCENTAJE ES LIGERAMENTE INFERIOR POR DEBAJO DE LOS 10 AÑOS.

ES IMPORTANTE QUE LOS PROBLEMAS DE SALUD Y SU EVOLUCIÓN SE COMUNIQUEN DENTRO DE LA FAMILIA. NO CONVIENE FOMENTAR UNA PREOCUPACIÓN EXCESIVA, PERO SÍ MOSTRARSE PLENAMENTE RECEPTIVO ANTE LA COMUNICACIÓN DE UN SÍNTOMA REAL.

ANTE UN EPISODIO DE DOLOR DE ESPALDA, CONVIENE CONSULTAR AL PERSONAL MÉDICO SI SE DA UNA O VARIAS DE ESTAS CIRCUNSTANCIAS:

- ES EL PRIMER EPISODIO DOLOROSO, POR LO QUE ES NECESARIO DIAGNOSTICAR SU CAUSA.
- APARECE ANTES DE LOS 10 AÑOS O DESPUÉS DE UN GOLPE O ACCIDENTE.
- APARECE ESENCIALMENTE DURANTE LA NOCHE O SE ACOMPAÑA DE DOLOR IRRADIADO AL BRAZO O A LA PIERNA, PÉRDIDA DE FUERZA, FIEBRE, MAL ESTADO GENERAL O PÉRDIDA INEXPLICADA DE PESO.
- DURA MÁS DE 14 DÍAS O LIMITA LA ACTIVIDAD MÁS DE LO ESPERABLE.
- SE REPITE CON FRECUENCIA.



CONSEJO PRÁCTICO:

FOMENTAR LA COMUNICACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD DENTRO DE LA FAMILIA Y, SI SE DA ALGUNA DE LAS CIRCUNSTANCIAS ANTES MENCIONADAS, CONSULTAR AL PERSONAL MÉDICO.



RETO FAMILIAR:

7 DÍAS PARA MOVERSE MÁS EN FAMILIA

PARA LAS FAMILIAS QUE NO PRACTICAN DEPORTE DE FORMA REGULAR Y LLEVAN TIEMPO QUERIENDO AUMENTAR SU ACTIVIDAD FÍSICA, PERO NO SABEN POR DÓNDE EMPEZAR, SE PROPONE UN RETO.

NO REQUIERE UNA BUENA FORMA FÍSICA PREVIA. EL OBJETIVO ES COMPROBAR, DURANTE UNA SEMANA, QUE MOVERSE MÁS, SENTARSE MENOS Y COMPARTIR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA PUEDE SER MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE, SI SE EMPIEZA POCO A POCO Y CON ACCIONES SENCILLAS Y REALISTAS.



ES MÁS FÁCIL ADQUIRIR UN HÁBITO CUANDO TODA LA FAMILIA LO COMPARTE. DURANTE UNA SEMANA, SE PROPONE REALIZAR UNA PEQUEÑA ACCIÓN DIARIA PARA MOVERSE MÁS, SENTARSE MENOS Y CONVERTIR PROGRESIVAMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN HÁBITO.

DÍA

RETO

DÍA 1 SALIR A CAMINAR EN FAMILIA DURANTE AL MENOS 20 MINUTOS.

DÍA 2 DURANTE EL ESTUDIO, EL TRABAJO O EL USO DE PANTALLAS, LEVANTARSE CADA HORA Y MOVERSE DURANTE 5 MINUTOS.

DÍA 3 DEJAR QUE LOS MIEMBROS MÁS JÓVENES DE LA FAMILIA PROPONGAN UNA ACTIVIDAD FÍSICA: PASEAR, IR EN BICI, JUGAR CON UNA PELOTA, BAILAR, IR AL GIMNASIO, PATINAR, NADAR...

DÍA 4 CAMBIAR UN HÁBITO: SUSTITUIR UN DESPLAZAMIENTO CORTO EN COCHE POR IR ANDANDO O EN BICI, O SUBIR POR LAS ESCALERAS EN VEZ DE COGER EL ASCENSOR.

DÍA 5 HACER EJERCICIO EN CASA: COMO MÍNIMO, 15 MINUTOS DE EJERCICIOS SENCILLOS Y ESTIRAMIENTOS SUAVES.

DÍA 6 PLANIFICAR OCIO ACTIVO. SUSTITUIR UNA TARDE LARGA DE SOFÁ O PANTALLAS POR UNA ACTIVIDAD CON MOVIMIENTO: PASEAR, HACER RECADOS ANDANDO, PRACTICAR DEPORTE O HACER UNA EXCURSIÓN.

DÍA 7 ELEGIR UN HÁBITO SOSTENIBLE. DECIDIR EN FAMILIA QUÉ CAMBIO MANTENER DURANTE LA SEMANA SIGUIENTE.

REGISTRO DE DÍAS SUPERADOS

☐ DÍA 1 ☐ DÍA 2 ☐ DÍA 3 ☐ DÍA 4 ☐ DÍA 5 ☐ DÍA 6 ☐ DÍA 7

COMPROMISO FAMILIAR:

CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA ESCRIBE UN COMPROMISO REALISTA. ESTA SEMANA YO ME COMPROMETO A: _____

EN CASA VAMOS A MANTENER: _____

NUESTRO HIJO PROPONE QUE HAGAMOS MÁS A MENUDO _____

EL EJEMPLO ES LO QUE CUENTA

CUIDAR LA ESPALDA DURANTE LA INFANCIA O LA ADOLESCENCIA NO CONSISTE SÓLO EN CORREGIR LA POSTURA AL SENTARSE O REDUCIR LA CARGA DE LA MOCHILA. ES MÁS EFICAZ OFRECER UN BUEN EJEMPLO Y CONSOLIDAR HÁBITOS QUE PUEDAN MANTENERSE TODA LA VIDA: ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO, HACER EJERCICIO O DEPORTE DE FORMA REGULAR Y, EN CASO DE DOLOR, EVITAR EL REPOSO EN CAMA Y SABER CUÁNDO PROCEDE BUSCAR CONSEJO PROFESIONAL.

DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA NO SE APRENDE SÓLO DE LO QUE SE ESCUCHA, SINO, SOBRE TODO, IMITANDO LO QUE HACEN LOS ADULTOS DE LA FAMILIA.

