

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 Mantente 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.

