

NATUR ZIENTZIAK LH4



LA COLUMNA VERTEBRAL

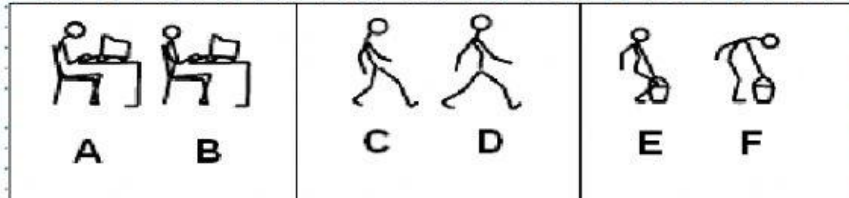
Cada vez más personas tienen problemas en la columna vertebral. Esto les produce dolor. Además, los problemas se presentan a distintas edades.

Éstas son algunas de las recomendaciones para cuidar tu columna:

- Mantén la espalda recta siempre. Al agacharte dobla las rodillas.
- No levantes objetos pesados.
- Distribuye los pesos y llévalos cerca del cuerpo.
- En posición sentada, mantén la espalda recta y apoya el tronco.
- Evita permanecer de pie con las piernas rectas.
- Al acostarte dobla las piernas.
- Practica actividad física.

NATUR ZIENTZIAK LH4

1. Señala qué posturas, de las representadas en los dibujos, son las adecuadas:



- A. Posturas A, D y F.
B. Posturas B, C y F.
C. Posturas B, D y E.
D. Posturas A, D y F.

2. Indica cuál es la mejor medida de prevención para mantener la columna sana a tu edad:

- A. Dormir el tiempo necesario.
B. Realizar ejercicio físico moderado.
C. Utilizar ropa ajustada.
D. No usar calzado deportivo.



NATUR ZIENTZIAK LH4

También llevar exceso de peso en la mochila puede producir daños graves.

A diario, más de un tercio de las niñas y niños llevan en sus mochilas más de un 10% de su peso. Ese es el límite que ponen los expertos para no padecer daños.

3. Qué peso puede llevar un joven de 36 kg en la mochila sin producir daños en su columna vertebral?

- A. 3,6 Kg.
- B. 4 Kg.
- C. 7,2 Kg.
- D. 12 Kg.

NATUR ZIENTZIAK LH4

