

UNA CAMPAÑA PARA NIÑOS AYUDARÁ A REDUCIR LA APARICIÓN DE LA DOLENCIA

## El ejercicio es el arma esencial frente al dolor de espalda

**Entre los 13 y los 15 años el 50 por ciento de los niños y el 69,9 por ciento de las niñas han padecido dolor de espalda. Para prevenir su aparición la Fundación Kovacs y la OMC han iniciado una campaña de educación para niños a partir de 8 años, con la ayuda del Tebeo de la espalda.**

Isabel Gallardo Ponce | 08/09/2011 00:00

★★★★☆ (1 voto) |

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



El dolor de espalda es un problema de salud muy frecuente en la población española. De hecho, se estima que el 80 por ciento lo sufre en algún momento de su vida. Para prevenir desde la infancia su aparición y su cronificación en los casos en los que haya aparecido, la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC) han presentado una campaña de prevención de las dolencias de la espalda en los escolares, dirigida a niños a partir de 8 años. La campaña se centra en esta edad para intentar comenzar la prevención cuanto antes, ya que a partir de los 10 años se eleva el riesgo de sufrirlo a esa edad y en la vida adulta. Además, entre los 13 y los 15 años el 50 por ciento de los niños y el 69,9 por ciento de las niñas ya han padecido algún episodio.

Según Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, este tipo de campañas, que tiene en el *Tebeo de la Espalda* su mayor arma, viene avalado por un estudio que se publica en *Spine*, en el que se demuestra que la distribución de la publicación en escolares es una medida preventiva efectiva para reducir la frecuencia y mejorar el pronóstico de dolencia de la espalda, y que debería generalizarse y realizarse de forma periódica.

"Se ha demostrado que padecer una dolencia de la espalda durante la infancia aumenta el riesgo de sufrirlas de forma crónica en la vida adulta y, curiosamente, el riesgo de que tengan un salario medio inferior a los que no la tuvieron".

### Mensajes básicos

El cómic envía al niño cuatro mensajes básicos: fomentar el mayor grado de actividad física posible de forma habitual y durante los episodios de dolor. "Hacer reposo en cama no sólo es inútil sino contraproducente". En segundo lugar, aconseja a los que realizan deporte competitivo seguir los programas de entrenamiento y pautas dadas por los entrenadores. Además, el peso de las mochilas escolares no debería exceder el 10 por ciento del peso corporal del niño. "Si hay que llevar un peso, lo mejor es rodarlo. Si hay que cargarlo, lo ideal es utilizar una mochila con tirantes anchos y una fijación corporal a la cintura que evite que el peso, cuyo centro debe situarse en la columna lumbar, se bamboleé". Además se recomienda al niño que informe a sus padres si le duele la espalda, y a éstos que consulten al médico si el dolor no remite o es muy frecuente, para descartar otras patologías.

Kovacs también ha insistido en la necesidad de instalar taquillas en los colegios, y pupitres y sillas regulables que se adapten a las diferentes alturas de los alumnos.

Kovacs y Juan José Rodríguez Sendin, presidente de la OMC, han llamado la atención sobre la necesidad de conseguir que los alumnos disfruten con la actividad física, adaptada a sus gustos y edades, como una buena manera para continuar realizando cualquier tipo de ejercicio en la vida adulta, una de las mejores medidas preventivas frente al dolor de espalda. "Cualquier tipo de ejercicio es mejor que nada".

El tebeo se puede descargar en [www.dolorespalda.org](http://www.dolorespalda.org), y se ha puesto a disposición de las autoridades sanitarias y educativas.

- (*Spine* 2011;36(8):E505-E512).