



Frente al dolor de espalda en los escolares, fomentar el ejercicio y la educación

La décima edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares españoles, puesta en marcha por la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs, tiene como objetivo concienciar de la importancia de hábitos saludables como el ejercicio para evitar el dolor de espalda.

Redacción | 05/09/2012 00:00

☆☆☆☆ |vota! | 0 comentarios

imprimir  | tamaño 

Antes de los 15 años el 50,9 por ciento de los chicos y el 69,3 por ciento de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que supone una limitación en sus actividades diarias y aumenta el riesgo de que se padezcan estas molestias de forma crónica.

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han presentado la décima edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares españoles, coincidiendo con la apertura del nuevo curso académico.

"Consideramos prioritario potenciar políticas de educación y prevención entre los niños y jóvenes españoles para intentar crear hábitos saludables que eviten enfermedades futuras", ha explicado Juan José Rodríguez Sendin, presidente de la OMC. La incidencia de estas dolencias se incrementa a partir de los 10 años, por lo que la prevención se centra principalmente en los escolares de menor edad. Gracias a la iniciativa se distribuirá de forma gratuita entre los escolares de 8 años un tebeo que explica las recomendaciones para evitar estos dolores con viñetas de fácil comprensión.

Practicar ejercicio

El mensaje se centra en la importancia de realizar deporte en el ámbito familiar. Los estudios científicos demuestran que la práctica de ejercicio físico es necesaria desde edades tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. Realizarlo periódicamente reduce el riesgo de padecer dolencias de espalda y aumenta la probabilidad de que si aparece el dolor, tenga un impacto menor en la vida cotidiana.

"El ejercicio físico previene las dolencias de espalda. Una musculatura resistente y coordinada protege el resto de las estructuras de la columna vertebral", ha dicho Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs. La campaña está financiada íntegramente por la Fundación Kovacs, que cede gratuitamente los derechos de copia del tebeo a las Consejerías de Sanidad y Educación para que la distribuyan en sus respectivos territorios y entre todos los centros académicos.

RECOMENDACIONES

El tebeo distribuido por la OMC y la Fundación Kovacs enumera unas recomendaciones que han demostrado ser eficaces para combatir el dolor de espalda y reducir su impacto y duración. Entre ellas: evitar el reposo en cama, puesto que facilita que el dolor se prolongue y reaparezca en el futuro. Si en algún momento obliga a tumbarse, es aconsejable que sea durante el menor tiempo posible, ya que a partir de 48 horas de reposo en cama comienza a perderse fuerza y tono muscular. Por otro lado, conviene realizar ejercicio de forma habitual y continuada al menos dos veces por semana e inculcarlo desde edades tempranas. Por último, el peso de la mochila no debe superar el 10 por ciento del peso corporal del escolar.