

La OMC y la Fundación Kovacs recomiendan la práctica de deporte en el ámbito familiar para prevenir dolores de espalda

- Antes de los 15 años, el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas ya ha padecido dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos
- La campaña se centra en la distribución gratuita entre los niños de 8 años de un tebeo que contiene las medidas que han demostrado disminuir el riesgo de dolencias de la espalda y reducir su duración, tales como evitar el reposo en cama, acostumbrarse desde niño a hacer ejercicio de manera habitual, o asegurar que el peso de la mochila no supera el 10% del peso corporal del escolar
- Esta campaña ha demostrado científicamente ser efectiva para la prevención de las dolencias de la espalda entre los escolares de esa edad, lo que asegura la eficiencia de los recursos destinados a costearla
- La campaña es 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. El tebeo también puede descargarse gratuitamente desde la Web de la OMC y la Web de la Espalda de la Fundación Kovacs (www.espalda.org). Sólo desde esta última página Web, se descargaron más de 150.000 ejemplares del tebeo distribuido en 2011

Madrid, 4 de septiembre de 2012. 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 el inicio del curso académico. En esta ocasión el mensaje se ha centrado en la importancia de realizar deporte en el ámbito familiar.

Los estudios científicos demuestran que la actividad física es necesaria desde edades tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y que realizar ejercicio físico de forma periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y, además, aumenta la probabilidad de que si aparece dolor, sea de corta duración y tenga un impacto menor en la actividad cotidiana.

Según afirma el presidente de la OMC, el **doctor Juan José Rodríguez Sendín**, “consideramos prioritario potenciar políticas de educación y prevención entre los niños y jóvenes españoles para intentar crear hábitos saludables que eviten enfermedades futuras. En el caso de las dolencias de la espalda, dada su elevada frecuencia y el impacto que tienen para la salud pública, es necesario facilitar a padres, hijos, profesores y autoridades la información sobre las medidas que han demostrado reducir su incidencia”.

El Dr. Rodríguez Sendín destaca, asimismo, que “en prevención, lo importante es la ‘intervención anticipativa’, es decir, la adopción de medidas que se toman antes de que el problema aparezca o de que aumente”. “Pero –añade– debemos incidir en medidas preventivas eficaces, desterrando aquéllas que, además de suponer un gasto económico, no hayan demostrado su eficacia. En un momento de crisis económica tan grave, el despilfarro de recursos constituye un déficit ético importante, tal como contempla nuestro actual código ético”.

“El ejercicio físico previene las dolencias de espalda; de hecho, es la principal medida que ha demostrado ser eficaz con ese fin. Una musculatura potente, resistente y coordinada protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan. Por otra parte, la evidencia científica disponible demuestra que los hábitos de los padres influyen en los de los hijos, y les pueden ayudar a acostumbrarse a hacer ejercicio físico de manera habitual y mantenida a lo largo de su vida; por eso esta campaña se centra en ese objetivo”, explica el **doctor Francisco M. Kovacs**, presidente de la Fundación Kovacs.

Una campaña demostradamente efectiva para que los escolares sepan cómo prevenir los dolores de espalda y para usar eficientemente los recursos sanitarios

En la actualidad, antes de los 15 años, el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos.

La incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña de prevención se centra en los escolares de menor edad. Además, un reciente estudio, refrendado por la más prestigiosa revista científica en el campo de las dolencias de la espalda[†], ha demostrado que esta campaña, centrada en la distribución de un tebeo con información contrastada sobre la prevención de las dolencias de la espalda, es efectiva entre los escolares españoles.

Esto es especialmente importante en el contexto de una crisis económica, en el que es indispensable asegurar la eficiencia de los recursos destinados a costear las campañas de prevención. Esta campaña es íntegramente financiada por la Fundación Kovacs, que es propietaria de los derechos de copia del tebeo pero lo ofrece gratuitamente a todas las Consejerías de Sanidad y Educación, para que puedan distribuirlos entre los escolares de sus respectivos territorios o incluirlos en sus propias páginas Web. Además, el

[†] Kovacs FM, Oliver-Frontera A, Plana MN, Royuela A, Muriel A, Gestoso M and the Spanish Back Pain Research Network. Improving schoolchildren’s knowledge of methods for prevention and management of low back pain. A cluster randomized controlled trial. Spine 2011;36:E505–E512

tebeo puede descargarse gratuitamente desde la página Web de la OMC (www.cgcom.es) y desde la Web de la Espalda de la Fundación Kovacs (www.espalda.org). Sólo en esta última, se descargaron 152.325 ejemplares del tebeo distribuido en 2011.

Mediante viñetas de fácil comprensión, el tebeo explica las recomendaciones que han demostrado ser efectivas para evitar este tipo de dolor, reducir su impacto y duración. Entre ellas, cabe destacar:

- Cuando se sufre dolor de espalda, el reposo en cama es perjudicial, pues facilita que el dolor se prolongue y reaparezca en el futuro. Si en algún momento el dolor obliga a tumbarse, es aconsejable que sea tan breve como sea posible; a partir de 48 horas de reposo mantenido en cama comienza a perderse fuerza y tono muscular.
- Debe realizarse ejercicio de forma habitual y continuada, al menos dos veces por semana. Esto desarrolla la fuerza, resistencia y coordinación muscular, y aumenta su resistencia a las cargas excesivas.
- Conviene que el hábito del ejercicio y el deporte se inculque desde edades tempranas en el seno de la familia. Los estudios científicos demuestran que los hábitos de los padres influyen en los de sus hijos, y que resulta más fácil mantener de adultos los hábitos que se adquieren en la niñez. Además, resulta tan beneficioso para los hijos como para los propios padres.
- En el caso de deportistas a nivel competitivo, es preciso seguir estrictamente las pautas del entrenador, ya que la práctica continuada de ciertos deportes a nivel competitivo y sin el entrenamiento adecuado, ha demostrado aumentar el riesgo de que aparezca dolor de espalda.

Atención a las mochilas de los escolares

Entre las pautas que también incluye el tebeo, el doctor Kovacs ha destacado que el peso de la mochila no debe supere el 10% del peso corporal del escolar. “Para ello, lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan mediante la instalación de taquillas en los colegios o fraccionando cada libro de texto en diversos volúmenes, o instaurando de una vez la enseñanza en soportes electrónicos”.

“Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas, ya que si el estudiante tiene que cargar, lo mejor es que la espalda no soporte ese peso. Si la mochila es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee”, señala el investigador.

OMC: Tel: 91 431 77 80/E-mail: prensa@cgcom.es

Berbés Asociados: Tel: 91 563 23 00 mariagallardo@berbes.com; dianazugasti@berbes.com