



El Tebeo de la Espalda enseña a cuidar la espalda y a prevenir sus dolencias desde la edad escolar

Superpoderes para tener una espalda sana

- El 51% de los chicos y el 69% de las chicas sufren dolor de espalda antes de los 15 años, lo que incrementa el riesgo de padecerlo de forma crónica durante la vida adulta. Estos antecedentes predicen el dolor mejor que los hallazgos radiológicos.
- Para prevenir esta dolencia y reducir su impacto y duración en caso de sufrirla, es fundamental mantenerse físicamente activo y evitar el reposo en cama si aparece el dolor.
- La Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) en colaboración con la CEAPA y con el apoyo de la Fundación ASISA ponen en marcha la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los escolares.

Madrid, 4 de septiembre de 2023. La Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), en colaboración con la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA) y con el apoyo de la Fundación ASISA inician una nueva edición de la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares coincidiendo con el inicio de curso. Su fin es que, desde edades muy tempranas, los alumnos adquieran hábitos saludables para tener una espalda sana y fuerte y se erradiquen las creencias demostradas erróneas para su cuidado.

El dolor de espalda es excepcional antes de los 8 años, pero a partir de los 10 incrementa su frecuencia y es similar a la de los adultos desde los 15¹, por lo que la edad óptima para enseñar e implantar hábitos preventivos saludables es entre los 6 y los 10 años. Además, en España, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas entre 13 y 15 años ya han padecido dolor de espalda, lo que aumenta significativamente el riesgo de que se sufra de forma crónica al llegar a la madurez. Esos antecedentes predicen el dolor durante la vida adulta mejor que los hallazgos radiológicos.²

Para mantener una buena salud de la columna vertebral durante toda la vida, reducir el riesgo de padecer dolencias y acortar la duración del episodio doloroso en caso de producirse, hay dos aspectos fundamentales que se han demostrado científicamente efectivos¹. Uno es mantenerse activo físicamente, incluyendo la práctica deportiva, y siempre que se realice de manera constante y de forma adecuada. El otro es evitar el reposo en cama en caso de sufrir dolor, o reducirlo tanto como sea posible, ya que, para evitar la pérdida de tono y coordinación muscular, el reposo en cama no debería durar más de 48 horas. En comparación al reposo en cama, mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita, interrumpiendo sólo las actividades o posturas que realmente lo

¹ Kovacs FM., Gestoso M, Gil del Real MT, López J, Mufraggi N, Méndez JI. Risk factors for non-specific low back pain in schoolchildren and their parents: a population based study. Pain 2003;103:259-268.

² Harreby M, Neergaard K, Hesselsoe G, et al. Are radiologic changes in the thoracic and lumbar spine of adolescents risk factors for low back pain in adults? Spine 1995; 20 (21): 2298-2302.

desencadenan o incrementan su intensidad, ha demostrado acortar su duración y reducir el riesgo de que repita.

Para **María Capellán**, presidenta de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del alumnado (CEAPA), las familias tienen un importante papel en la prevención de este tipo de dolencias, “pues es en casa donde podemos empezar a inculcar hábitos saludables, como el ejercicio físico, que eviten dolores de espalda a nuestros hijos e hijas en un futuro”. Por eso, anima a todas las AMPA que forman parte de CEAPA a difundir entre las familias esta campaña “porque es importante que estén informadas para poder actuar”. CEAPA divulgará el Tebeo de la Espalda entre sus AMPA asociadas, que son casi 12.000 asociaciones de padres y madres de la escuela pública distribuidas por toda España.

El **Dr. Francisco Kovacs**, de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), afirma que “los hábitos saludables han demostrado científicamente ser eficaces para prevenir las dolencias de la espalda y acortar su duración, y son útiles durante toda la vida. Inculcarlos en la infancia ayuda a mantenerlos en la vida adulta y a evitar dolencias futuras”.

Cuatro superpoderes para tener una espalda sana

La campaña distribuye el *Tebeo de la Espalda*, en el que los héroes *Super Back* y *Wonder Back* enseñan a los alumnos a activar sus “superpoderes” para cuidar la espalda, incluyendo los conocimientos adecuados para adquirir los hábitos saludables que la mantienen fuerte y sana, y ayudan a reducir el impacto y la duración de un posible episodio doloroso. En la parte final hay una prueba de autoevaluación para afianzar lo aprendido.

El *Tebeo*, de acceso libre y gratuito, está destinado a los escolares desde los 6 años, a la comunidad escolar y a sus familiares, ya que la inculcación de hábitos saludables debe contar con la implicación positiva de todos los ámbitos relacionados con los alumnos.

Esta es la vigesimoprimera edición de la Campaña, cuyos contenidos, métodos y recomendaciones están basados en estudios científicos previos que han demostrado la efectividad de su distribución mediante un tebeo entre los menores de 12 años^{3 4}, si bien sus formatos se han ido adaptando a la evolución de las tecnologías, y los nuevos hábitos de los niños.

En esta nueva edición, los “superhéroes” animan a los alumnos a activar cuatro “superpoderes” para mantener sana su espalda:

- **Fuerza.** Es muy importante mantenerse físicamente activo para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y desarrolle la fuerza y la coordinación muscular. Además, la práctica habitual de ejercicio es buena para la salud metabólica general.

En cuanto al tipo de ejercicio a elegir, está demostrado que cualquiera es mejor que ninguno y que, en general, cuanto más ejercicio, mayor beneficio. Toda actividad física y deportiva aporta beneficios saludables, por lo que se recomienda elegir el tipo que más guste y motive al niño para que su práctica se convierta en habitual y se mantenga en el tiempo.

Si el alumno lo practica a nivel cuasi profesional, debe seguir estrictamente las indicaciones de sus entrenadores y médicos deportivos, para evitar las prácticas potencialmente lesivas para su espalda y los eventuales desequilibrios musculares que algunos deportes concretos pueden generar.

- **Movimiento.** Elegir el ocio activo (correr, saltar, etc) en lugar del pasivo (videojuegos, smartphone, tablet) es la mejor opción para mantener una espalda sana. Y si el alumno tiene

³ Steffens D, Maher CG, Pereira LS, Stevens ML, Oliveira VC, Chapple M, Teixeira-Salmela LF, Hancock MJ. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2016;176(2):199-208

⁴ 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

que permanecer mucho tiempo sentado, debe levantarse frecuentemente, estirar y moverse, incluso si la espalda duele. En este último caso, conviene evitar sólo los movimientos que realmente desencadenen el dolor o incrementen su intensidad, manteniendo el mayor grado de actividad general que se pueda. Estar tumbado en la cama durante 48 horas o más debilita la musculatura, prolonga la duración del dolor y favorece que se repita posteriormente.

Si el dolor se mantiene 14 o más días, o repite con frecuencia, es importante ir al médico para confirmar su causa, y descartar la existencia de enfermedades generales que se estén manifestando en la espalda.

- **Postura.** Para mantener la espalda recta, es conveniente que el mobiliario pueda adecuarse a la estatura del niño, permitiéndole estar sentado apoyando los pies en el suelo con las rodillas en ángulo de 90°. También al sentarse debe estar lo más atrás posible para que la espalda descanse sobre el respaldo de la silla.

Cuando se esté usando el ordenador, la pantalla debe estar a la altura de la cabeza del alumno y frente a los ojos, no a la izquierda o derecha ni más arriba o abajo. Evitar también los dos errores más frecuentes: levantar los hombros al teclear y proyectar el cuello hacia adelante.

Se recomienda levantarse y caminar cada 50-60 minutos y cambiar de postura con frecuencia.

- **Carga consciente.** La espalda también debe cuidarse al transportar peso, por lo que se debe cargar solo el material escolar necesario. En caso de distancias largas, es recomendable que el peso transportado no supere el 10% del peso del alumno.

La mochila idónea es la de ruedas y altura regulable. Si no tiene ruedas, conviene que sea de tirantes anchos, se usen los de los dos lados y la mochila se sitúe a la altura lumbar y tan pegada al cuerpo como se pueda, evitando que se balancee (a diferencia de lo que sucede en los adultos, en los niños el centro de gravedad se sitúa en la columna lumbar, y no en la dorsal).

El *Tebeo de la Espalda* ha sido editado por la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa, y se puede descargar desde la Web de la Espalda (<http://www.espalda.org/escolares/tebeo2023.pdf>), desde la web de CEAPA (www.ceapa.es) y desde el Blog de ASISA (<http://www.blogdeasisa.es/>).

Para más información:

Chica López. 609 26 57 58 chica@asesoresygestores.net

Tebeo de la Espalda:

