



DIARIO MEDICO.COM

Descargar
Diario Médico Orbyt

BUSCAR

Diario Médico

INICIO | ÁREA PROFESIONAL | ÁREA CIENTÍFICA | OPINIÓN / PARTICIPACIÓN | MULTIMEDIA | FORMACIÓN | **DMEDICO.COM** | OPEN | ARCHIVO | RSS | |

Bienvenido/a Chica

[Salir](#) | [Preferencias](#)

[Portada](#) > La noticia del día

imprimir | tamaño

CAMPAÑA INFANTIL DE PREVENCIÓN

Ejercicio, la receta contra el dolor de espalda

Fomentar una vida activa desde la infancia para evitar el dolor de espalda es uno de los objetivos principales de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles que por decimocuarto año han presentado la Red Española de Investigadores de Dolencias de la Espalda (Reide) y la Organización Médica Colegial.

Isabel Gallardo Ponce | igallardo@diariomedico.com | 07/09/2016 13:52

compartir

★★★★★ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño



Francisco Kovacs, presidente de Reide y Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la OMC. (Archivo)

Sedentarismo, una musculatura poco desarrollada, mochilas escolares con un peso excesivo y mobiliario excesivo no adaptado al tamaño de los adolescentes son los factores de riesgo más habituales para padecer dolor de espalda en la infancia y la adolescencia. Se estima que el dolor de espalda afecta a entre el 17 y el 34 por ciento de la población sana y lo padecerá hasta el 90 por ciento en algún momento de su vida. Su aparición es excepcional en menores de 8 años, mientras que **su prevalencia entre los 13 y los 15 años se iguala con la de los adultos**, ha explicado Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide), en la presentación de la decimocuarta Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares españoles, celebrada en Madrid, junto a la Organización Médica Colegial (OMC).

La iniciativa, con el lema *Muévete para que no te duela*, quiere **concienciar a niños y adolescentes de la necesidad de realizar actividad física y mantener una vida activa**. Según ha dicho Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la OMC, es necesario reducir las horas de ocio audiovisual. "Tenemos falta de ejercicio y sedentarismo. Esto aumenta la ingesta de calorías de forma automática como génesis y como relación directa de estar delante de la televisión o los videojuegos". No obstante, Kovacs ha añadido que **no significa que sea malo que jueguen con videoconsolas, sino que con independencia de que lo hagan tienen que realizar la mínima actividad física deportiva necesaria** para su desarrollo biológico".

Kovacs y Sendín han coincidido en la necesidad de desterrar falsos mitos entre la población, como prescribir reposo cuando aparece el dolor de espalda. "Hay que evitarlo, salvo que la persona esté imposibilitado para moverse o que haya mucho dolor". Kovacs ha añadido que el reposo facilita que el dolor se perpetúe y reaparezca. "Es más eficaz para que desaparezca el dolor mantener el mayor grado de actividad sin llegar a aumentar la intensidad del dolor".

Según Kovacs, "tener una molestia transitoria no tiene mayor importancia, pero **el dolor crónico es un problema** que hay que prevenir y evitar. El 20 por ciento de los pacientes en los que el dolor se cronifica causan el 80 por ciento de los costes globales".

Para evitar la aparición de dolor y su cronicidad, la iniciativa quiere enseñar a los niños y adolescentes a fortalecer su organismo. **"El estado de la musculatura es el factor de riesgo más importante** porque, entre otras cosas, mediatiza la influencia del resto: a igualdad del sobrepeso de la mochila y del mobiliario, cuanto mejor sea el estado de la musculatura, menos efecto tienen el resto de factores de riesgo". Por ello la campaña, quiere enseñar a los niños entre 8 y 12 años cómo evitar el dolor y qué hacer cuándo aparece y fomentar el ejercicio desde la infancia. Sendín ha recomendado que los padres se encarguen de que sus hijos realicen al menos 2 horas semanales de ejercicio. "Además, ir andando al colegio, subir escaleras... ya es mejor que no hacer nada", ha concluido Kovacs.

II EDICIÓN ON-LINE
CURSO DE DESARROLLO PROFESIONAL:
Marketing Digital y Comunicación 2.0 para la Industria Farmacéutica

TU ESPECIALIDAD AL MINUTO

CARDIOLOGÍA	
ENDOCRINOLOGÍA	
NEUROLOGÍA	
PEDIATRÍA	
SALUD MENTAL	

MÁS SOBRE LA NOTICIA DEL DÍA

Un equipo multidisciplinar asegura el éxito de la bomba de baclofeno en espasticidad

por **Sonia Moreno**. Madrid

Los pacientes con espasticidad en los que han fracasado otros tratamientos pueden mejorar con la bomba de baclofeno.



Trabajar de noche eleva el riesgo de leucemia linfocítica crónica
por **Karla Islas Pieck**. Barcelona | karla.islas@diariomedico.com

ANTERIORES

Vicente Lomas



Jueves, 14-7-2016 (12:00h)

Jefe de Servicio de coordinación jurídica del Sescam ha hablado de los problemas del médico en su ejercicio profesional tras el Brexit.

[Ir a la ficha](#)

"Modificaremos el copago con más exenciones a crónicos y rentas bajas"
por **Twitterview con J.I. Echániz y J.M. Divar**, del PP

"Derogaremos el RD de 'receta' enfermera y modificaremos la Ley del Medicamento"
por **Twitterview con Francisco Igea**, de Ciudadanos

OPINIÓN EN DIARIOMEDICO.COM



TRIBUNA. FEDERICO DE MONTALVO JÄÄSKELÄINE

por **Federico de Montalvo**

Gestación subrogada: una visión desde el Derecho



EN LOS PASILLOS DE LA BIOÉTICA

por **Rogelio Altisent**

Madres de alquiler



EL ARTE DE LA CIRUGÍA

por

¿Es



LA

por

Fra



Regístrese para acceder al contenido

El 'Tebeo de la Espalda'

Electrodomésticos | Equipaciones Liga | Juegos Ps3 | Blogs De Viajes | Coches - Mercamotor.com | Televisión - Veo.es | Revista Arte

educación sanitaria, cuenta con una nueva edición del **'Tebeo de la Espalda'**, que enseña y facilita a los escolares los conocimientos fundamentales para preservar la salud de su espalda y sus principales medidas de prevención. En la vinetas se recogen las siguientes recomendaciones:

- Reducir el peso del material escolar. Éste no debe superar el 10 por ciento del peso corporal del niño.
- Transportar correctamente el material escolar. Se recomienda el uso de mochilas con ruedas.
- Mobiliario escolar adecuado. Lo óptimo en edades puberales es que las sillas sean de altura regulable.
- Ejercicio y deporte continuado desde edades tempranas. La práctica de ejercicio 2 horas semanales, como mínimo, inculca hábitos saludables, desarrolla la fuerza y la coordinación muscular y eleva la resistencia de la columna vertebral a las cargas excesivas.
- Evitar el reposo en cama.

HAZ TU COMENTARIO

Escribe tu comentario

COMENTARIOS

Número de caracteres (500/500)

introduce tu comentario

Usuario logueado

ENVIAR

Condiciones de uso

- Esta es la opinión de los internautas, no de Diario Médico.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Para cualquier duda o sugerencia, o si encuentra mensajes inadecuados, puede escribirnos a dminternet@unidadeditorial.es

Aviso Legal

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos facilite serán tratados e incorporados en un fichero propiedad de Unidad Editorial Revistas, S.L. empresa editora de Diario Médico y Diariomedico.com con domicilio en Madrid, Avenida de San Luis 25, (28033), a los efectos de poder proporcionarle nuestros servicios. El usuario podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de datos personales mediante el correo electrónico dminternet@unidadeditorial.es.



ENTRE HUMOS ANDA EL JUEGO

por **María Ángeles Planchuelo**

Deportes | Deportes | Integración - Orbyt | Novedades De Conferencias Y Formación | Masters Medio | Coches Segunda



DIÁLOGOS DESDE PRIMARIA

por **Asensio López**

Por un puñado de euros



MOTIVOS Y MOTIVACIONES

por **Antoni Gual**

¿Médicos o gestores?



Nosotros subscribimos los Principios del código HONcode.

PANTALLAS ¿SALUDABLES?

por **Joan Carles March**

#CarreraAzul para romper con los falsos mitos sobre el #autismo



Regístrese para acceder al contenido

