

## NOTICIAS DE SALUD

UN BLOG CON NOTICIAS DE ACTUALIDAD RELACIONADAS CON EL MUNDO DE LA SALUD. NOVEDADES, ENCUESTAS, ESTUDIOS, INFORMES, ENTREVISTAS. CON UN SENCILLO LENGUAJE DIRIGIDO A TODO EL MUNDO. Y ALGUNOS CONSEJOS TURÍSTICOS PARA PASARLO BIEN

JUEVES 28 DE ABRIL DE 2011

### Demuestra ser efectiva una campaña de prevención del dolor de espalda entre los niños de ocho años

A los 15 años, el 50,9% de los niños y el 69,3% de las niñas han sufrido dolor de espalda. Padecerlo a esas edades aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica y padecer limitaciones al ser adulto. De ahí la importancia de aplicar medidas preventivas comprobadamente eficaces antes de esa edad.

Se han identificado varios factores asociados al dolor de espalda en la niñez. Coincidiendo con el inicio del curso académico, la Fundación Kovacs promueve cada año campañas de prevención de las dolencias de la espalda entre los escolares, que se realizan con el apoyo del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España y en las que se invita a participar a las Consejerías de Sanidad y de Educación de todo el país.

Sin embargo, aunque ciertos programas de educación sanitaria han demostrado ser efectivos para la prevención y el tratamiento del dolor de espalda entre pacientes y entre los ancianos, hasta ahora no se había evaluado científicamente la efectividad de estos programas en los menores. Ese fue el objetivo del ensayo clínico que la Fundación Kovacs ha realizado con el respaldo institucional de las autoridades educativas de Baleares, y cuyos resultados publica en su último número la principal revista científica internacional en el ámbito de las dolencias de la espalda, la norteamericana 'Spine'.

En el estudio participaron aproximadamente 500 escolares de 12 colegios (6 públicos, 4 concertados y 2 privados). Se trató de un ensayo clínico aleatorio con un seguimiento de tres meses. Se diseñó un tebeo que resumía de manera sencilla los mensajes sobre qué hacer para no sufrir dolencias de la espalda y acelerar su recuperación en caso de que aparezcan. En el grupo experimental, la intervención consistió simplemente en entregar esos tebeos a los niños, a través de sus profesores. En el grupo control, no se realizó ninguna intervención. Se comparó el conocimiento de las medidas que resultaban eficaces y contraproducentes entre los escolares de ambos grupos, antes de repartir el tebeo, y 7 y 90 días después.

Entre los niños en cuyas clases se repartió el tebeo, los conocimientos mejoraron, mientras que eso no ocurrió en los del grupo control. La magnitud de esa superioridad resultó estadísticamente significativa, se

EN TWITTER

FOLLOW ME ON 

TWITTER

0

TOP WIKIO



ENTRADAS POPULARES



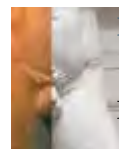
[Los bebés prematuros cuentan con mayor riesgo de padecer TDHA](#)

Un estudio publicado en el Reino Unido por la revista "Archives of Diseases in Childhood", publicación oficial del Real Instituto Colegio d...



[China: Prohíben a un niño obeso acudir a la guardería por ser "un peligro para la salud"](#)

Con sólo tres años, Xiao Hao ya ha alcanzado los 63 kilos de peso, cinco veces superior al peso medio de sus compañeros de clase. Por culpa...



[Los penes no entienden de razas](#)

En el Kamasutra se clasifica a hombres y mujeres, según el tamaño de sus penes y vaginas. Así los nombra como

manifestó a los 7 días y se mantuvo, como mínimo, 90 días después. Dado el bajo coste de la campaña (que consiste sólo en distribuir el tebeo, que también se puede descargar gratuitamente desde Internet), conviene generalizar esa campaña a todo el país y repetirla periódicamente. Como subraya el Dr. Francisco M. Kovacs, primer autor de este estudio y presidente de la Fundación Kovacs, "estos resultados nos incitan a seguir impulsando las campañas de prevención que venimos desarrollando en colaboración con las autoridades competentes, pues pocas medidas tan baratas han demostrado tener un efecto positivo".

-Fomento de hábitos saludables entre los escolares

De hecho, el colegio puede ser un lugar adecuado para implementar intervenciones baratas para la prevención y el fomento de hábitos saludables entre los escolares, siempre y cuando hayan demostrado científicamente que resultan eficaces. De lo contrario, es excesivo el riesgo de derrochar recursos que son necesarios y son más necesarios en otros campos.

El tebeo recogía las medidas de prevención que han demostrado científicamente ser eficaces: saber que el dolor de espalda no se debe normalmente a ningún problema serio; que la actividad física y el ejercicio tienen un efecto positivo en el dolor de espalda, tanto para la prevención como en el tratamiento; que si se sufre dolor de espalda, el reposo en cama es inútil y perjudicial, y que en cambio es preciso mantener el mayor grado de actividad que permita el dolor. Además, la carga que el niño transporta no debe superar el 10% de su peso corporal y los niños que practican deporte a nivel competitivo han de seguir a rajatabla los consejos de sus entrenadores y médicos.

PUBLICADO POR FRANCISCO ACEDO EN 12:12

## o COMENTARIOS:

[Publicar un comentario en la entrada](#)

ciervas, yeguas y elefantes o...

[sexo oral, primer factor de riesgo de cáncer de garganta](#)

s infecciones por el virus del papiloma humano (VPH) relacionadas con el sexo oral son ya la primera causa de cáncer oral (tumores de boca...



[Llega la prótesis de pene](#)

La impotencia es una palabra maldita para los hombres... y para sus parejas, que

indirectamente también se ven afectadas. El que lo sufre n...

[próximo día 2 de abril se celebra el Día Mundial del Autismo](#)

s estudios epidemiológicos actuales muestran que los Trastornos del Espectro Autista (TEA) son más frecuentes de lo que se pensaba hace un...



[Vaginas ácidas](#)

Cruzan las piernas, y no en señal de querer guerra.

Bastante tienen con los picores que desde hace unos días les impide llevar pantalones c...



[Investigadores demuestran que hasta para los peores casos de Eczema Crónico de las Manos ahora existe una solución](#)

Eczema Crónico de las Manos (ECM) es una enfermedad cutánea que provoca engrosamiento de la piel, descamación, edema, vesículas e inclu...

[cafeina estimula el sistema nervioso central y favorece la concentración](#)

vestigadores del Grupo de Neuropsicología de la Universidad de Barcelona y del Instituto de Investigaciones Biomédicas Pi i Sunyer (IDIBAP...

[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)