

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

Publicado el 28 abril 2011 por [Fat](#)

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 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.

Me gusta

Sé el primero de tus amigos a quien le gusta esto.