

familia y mujer

Tu canal de información

alimentación



Toda la información
para cuidar
tu alimentación
y la de tu familia

BELLEZA MODA SALUD ALIMENTACIÓN PAREJA NOVIAS - BODAS FAMILIA OCIO Y CULTURA SOCIEDAD HOGAR ECONOMÍA
VIDA LABORAL PSICOLOGÍA SEGUROS ALTO STANDING MOTOR HORÓSCOPO FAMOSOS

Dolor y Fibromialgia

Terapia con Hipnosis. Psicólogos
Primera Consulta Gratuita
www.elpradopsicologos.es

**Cursos de Prevención**

Prepárate para trabajar o mejorar tu
trabajo. Presenciales y online.
Cursos-Prevenc-Riesgos.Lectiva.net

Apadrina un Niño

Juntos podemos Cambiar la Vida de
Miles de Niños. Apadrina Ahora!
Intervida.org/Apadrinar

Anuncios Google

Seguros
Médicos

10
consejos
básicos
para elegir
un seguro
médico
privado

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

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

- Noticias

Categoría: [Dolor de espalda](#), [FAMILIA](#), [Hijos. Consejos y cuidados](#), [Los cuidados y consejos para mantener la Salud](#), [Niños. 3 a 12 años](#), [SALUD](#)

el Dolor del Nervio

¿Qué tipo de dolor padece? Hágase con el control

www.DolorMisterioso.es

Montessori School Madrid

Enseñanza británica adaptada para alumnos españoles.

www.montessorischool.es

Actividades para Colegios

Con Educared, grandes premios para profesores, alumnos y colegios!

www.fundacion.telefonica.com

certificación ohsas 18001

Implantamos sistemas de prevención bajo ohsas 18001

www.grupoacms.com



Anuncios Google

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

Según los resultados de un estudio clínico que publica en su último número la prestigiosa revista científica "Spine"

La incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años, por lo que es preciso iniciar la prevención entre los escolares de menor edad

La campaña consiste en entregar a los niños, a través de sus profesores, un tebeo que les transmite las medidas que han demostrado científicamente ser eficaces, como mantenerse físicamente activo, reducir el peso de las mochilas, y evitar el reposo en cama en caso de dolor. El tebeo está disponible gratuitamente [aquí](#)

Los resultados del estudio sugieren la conveniencia de generalizar la campaña que cada año promueve la Fundación Kovacs y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España, y en la que invitan a participar a todas las Consejerías de sanidad y educación

Alrededor de 500 escolares de 12 colegios han participado en este estudio. Es el primer estudio que demuestra la efectividad de una campaña de prevención para las dolencias de la espalda entre los escolares españoles

A los 15 años, el 50,9% de los niños y el 69,3% de las niñas han sufrido dolor de espalda. Padererlo 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



Buscar

Búsqueda avanzada



Publicidad

Incontinencia en adultos

Soluciones para hombres o mujeres i
Infórmese en [www.Tena.es](#) !
www.tena.es

Dolor espalda - Colchon

Reduzca el dolor de espalda gracias a la higiene postural de Viscoform
www.viscoform.es

Clinica Fisiotertera

Rehabilitación,masaje,drenaje,neuro osteopatía,tratamientos a domicilio
www.fisiotertera.com

Novofisio

24 h Fisioterapia personalizada Profesionales.
Visitanos
www.novofisio.com



Anuncios Google

Categorías

Inicio
BELLEZA
MODA
SALUD
ALIMENTACIÓN
PAREJA
NOVIAS - BODAS
FAMILIA
OCIO Y CULTURA
SOCIEDAD
HOGAR
ECONOMÍA
VIDA LABORAL
PSICOLOGÍA
SEGUROS

Síguenos en Twitter



Familia y Mujer

216

Recent Tweets

La conservación de las dunas costeras, en peligro por el diseño inadecuado de infraestructuras [link](#) about 3 hours ago

El hígado de los peces contiene ácidos grasos beneficiosos para la salud [link](#) about 3 hours ago

Un grifo goteando desperdicia más de la mitad del agua que necesita una persona para cubrir sus necesidades básicas [link](#) about 4 hours ago

[Get your own Buzzom badge!](#)

[ALTO STANDING](#)[MOTOR](#)[HORÓSCOPO](#)[FAMOSOS](#)

Páginas principales

[Inicio](#)[Publicidad](#)[Redactores](#)[Sugiere un tema](#)[Todos los temas](#)[¿Qué es Familia y Mujer?](#)[Contactar con FyM](#)[RSS FyM](#)

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.

Anuncios Google

[Terapia Niños](#)
[Peso Niños](#)
[Salud Niños](#)
[Ropa Niños](#)
[Moda Niños](#)



Anuncios Google

[Dietas Niños](#)
[Salud Mujer](#)
[Comidas Niños](#)
[Alimentos De Niños](#)
[Cada Día Niños](#)



Familia y Mujer



Lo más leído de Familia y Mujer

[Pantalones vaqueros... para sentirnos cómodas](#)[¿Para qué sirve la actividad física?](#)[Historia de la actividad física](#)[La belleza de depilar el pubis](#)[Tae Kwon Do: arte marcial para mujeres](#)[Zumba vs aerobio](#)[Pedalear para mejorar la salud. Ejercicio en bicicleta](#)[Importancia de la actividad física durante el embarazo](#)[Las ojeras. Causas y cómo combatir las](#)[Descubre Touche Le Mirage: El tratamiento estrella de la temporada](#)

