



Londres 2012

Sedes, calendario, equipo español, estrellas...

acierto.com

CALCULAR PRECIOS >>



Murcia 22° 36°

Conectar Iniciar sesión Registrarse

Buscar

Portada Nacional Internacional Economía Ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

Andalucía Aragón Asturias Barcelona/Cataluña Castilla y León C.Valenciana Galicia Madrid P.Vasco Reg.Murcia Otras ciudades

Videojuegos Moda y belleza Salud Motor Viajes Vivienda Empleo Juegos

Archivo Edición impresa Boletines Servicios

Palma de Mallorca

OMC y la Fundación Kovacs señalan que los dolores de espalda se deben prevenir desde los 8 años

La incidencia de los dolores de espalda aumenta a partir de los 10 años y entre los 13 y 15 años ya es similar a la de los adultos, de ahí que lo más recomendable sea iniciar las acciones preventivas en los niños de 8 años, según la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs, que han presentado este martes una campaña para prevenir estas dolencias.

ECO

Poca actividad social

¿Qué es esto?

0

Seguir a @20m

Twitter 0

0

Me gusta

EUROPA PRESS. 06.09.2011

La incidencia de los dolores de espalda aumenta a partir de los 10 años y entre los 13 y 15 años ya es similar a la de los adultos, de ahí que lo más recomendable sea iniciar las acciones preventivas en los niños de 8 años, según la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs, que han presentado este martes una campaña para prevenir estas dolencias.

Actualmente, la mitad de los niños y el 69 por ciento de las niñas de entre 13 y 15 años ha tenido dolor de espalda alguna vez en su vida, lo que aumenta su riesgo de sufrirlo de manera crónica o tener limitaciones de adulto.

"Se pierde mucha calidad de vida con estas dolencias", según apunta el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, quien recuerda que "surgen por razones sencillas" pero pueden evitarse con unos "simples consejos" desde edades tempranas.

De hecho, la campaña de este año se centra en los niños de 8 años utilizando para ello el 'Tebeo de la Espalda', un cómic en el que se incluyen una serie de consejos para prevenir estas dolencias y prevenir su recuperación en el caso de que aparezcan.

Además, un estudio realizado por la Fundación Kovacs ha demostrado que su distribución en los colegios constituye una medida de prevención efectiva, por lo que proponen que se distribuyan iniciativas similares en los colegios.

Una de las principales causas de estos dolores de espalda es el peso de las mochilas que llevan los escolares, cuyo peso nunca debe superar el 10 por ciento del peso corporal del niño.

Para el doctor Francisco Kovacs, presidente de la Fundación con el mismo nombre, una solución para reducir el peso de la carga que transportan los escolares y la duración de su transporte sería la instalación de taquillas en los colegios o la división en varios volúmenes de los libros de texto.

Mejor mochilas con ruedas

Igualmente, advierte de que en caso de que el niño deba cargar el material escolar es mejor una mochila con ruedas y, si es de tirantes, llevarla con las dos asas y sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible con un cinturón, de manera que no se bambolee.

Asimismo, otro aspecto clave es la actividad física y la práctica de ejercicio, "indispensables para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y con un efecto positivo para la

Palma de Mallorca

[Las tormentas veraniegas dejarán este domingo en alerta a nueve provincias, en Baleares, nubosidad variable](#)

Baleares aumenta un 140% las primas de seguros de vida, el mayor crecimiento de España, según Fundación Mapfre

PIMEEF crítica que el "intrusismo y la competencia desleal" dan una imagen "tercermundista" de las Pitiusas

Las ventas empeoran en el 68% de los establecimientos del pequeño comercio, en comparación a julio de 2011

Coches Seguros Pisos **INGDirect**

cuenta NÓMINA.

Más información >

ING DIRECT

Fresh Banking

El tiempo en Palma de Mallorca

Hoy 05 Aug		Mañana 06 Aug		Martes 07 Aug		Miércoles 08 Aug	
Min 21°	Max 29°	Min 21°	Max 29°	Min 22°	Max 31°	Min 21°	Max 34°

prevención y tratamiento del dolor de espalda", asegura Kovacs.

De hecho, recuerda que el sedentarismo dificulta el desarrollo óseo normal de la columna vertebral, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.

Para evitar esto, según ha añadido Rodríguez Sendín, es necesario "conseguir que los niños disfruten con el deporte que les toca hacer en el colegio" en lugar de preferir "la hamburguesa frente a la 'Play Station' o delante de la televisión".

Consulta aquí [más noticias de Palma de Mallorca](#).

Coches de segundamano desde € 500. ¡Tenemos el que buscas!

ANUNCIOS GOOGLE

¿Pechos pequeños?

Aumenta tus pechos desde 4.490€. Gratis 1ª consulta, contáctanos hoy

www.corporaciondermoestetica.com

CEAC - Curso de Dietética

Fórmate en Dietética y Nutrición ¡Aprende desde casa y a tu ritmo!

www.ceac.es

UOC Ateneo Universitario

Cursa Asignaturas Universitarias Sin Necesidad de Formación Previa

www.uoc.edu/ateneo

Relacionadas en 20minutos.es

La Fundación Kovacs recibe 100.000 euros para mantener la Red Balear de Investigadores en Dolencias de Espalda (15/04/11)

Sanidad prevé que la incidencia de la gripe sea similar a años anteriores aunque menos grave que en la campaña anterior (03/10/11)

Los niños sedentarios tienen mayor riesgo de sufrir dolor de espalda, según un estudio (02/09/10)

Además en 20minutos.es

ECONOMÍA



¿Qué consecuencias tendría que España pidiese otro rescate?

TELEVISIÓN



Ana Pastor, destituida de 'Los desayunos de TVE'

DEPORTES



Gracias señor Phelps

NACIONAL



El fuego quema el bosque en Gata, Canarias y Baleares

ECO

®

Poca actividad social

¿Qué es esto?

✓acierto.com

CALCULAR PRECIOS »



Comentarios (0) **Correcciones** (0) **20minutos.es responde**(0) **Facebook**

Comentarios

Hemos bloqueado los comentarios y las correcciones de este contenido. Sólo se mostrarán los mensajes moderados hasta ahora, pero no se podrán redactar nuevos comentarios.

Consulta los casos en los que 20minutos.es restringirá la posibilidad de dejar comentarios

[Portada](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Economía](#) [Tu ciudad](#) [Deportes](#) [Tecnología & Internet](#) [Artes](#) [Gente y TV](#) [Comunidad20](#) [Blogs](#)

[Videojuegos](#) [Moda y belleza](#) [Salud](#) [Motor](#) [Viajes](#) [Vivienda](#) [Empleo](#) [Archivo](#) [Edición impresa](#) [Boletines](#) [Servicios](#)

Además...

Comunidades

Servicios

Blogs

Especiales

Minutecas

Schibsted

Corporativo

Cine	Andalucía	20Minutos Accesible	El blog del becario	JJO 2012	Bankia	Anuncios clasificados	Quiénes somos
Música	Aragón	Seguros de coche	Bravo, Fernando	Eurocopa 2012	NBA	Ofertas de empleo	Grupo 20minutos
Videojuegos	Asturias	Coches Segunda Mano	Viaje a la guerra	Elecciones 25M	Reforma laboral	Compra y alquiler de pisos	Schibsted Group
Moda y belleza	Barcelona/Cataluña	Pisos	Ni libre ni ocupado	Wikileaks	Crisis económica	Cursos y formación	Edición impresa
Salud	Castilla y León	Versión móvil	Capturando la Temperie	Premios Oscar	Ajustes económicos	Coches de ocasión	Titulares RSS
Motor	Comunidad Valenciana	Aplicaciones móviles	Madre reciente	Fórmula 1	15M	Oficinas y locales	Trabaja con nosotros
Viajes	Galicia	El Tiempo	Crónica verde	MotoGP	Jorge Lorenzo	Guía de empresas	Plan Avanza
Vivienda	Madrid	Boletines	¡Que paren las máquinas!	Fútbol	Dani Pedrosa	Ofertas de trabajo	Publicidad
Empleo	País Vasco	Compartir coche	En 20minutos punto es	Baloncesto ACB	Facebook	Motos de ocasión	Aviso legal
Entrevistas	Región de Murcia	Móviles.com	Premios 20Blogs	Tenis	Gran Hermano	Lider clasificados online	Contacto
Listas	Resto de ciudades	Tienda 20Minutos	laBlogoteca	Voleibol	Rafa Nadal	20minutes.fr	

