

Prevenir las dolencias de la espalda en los escolares desde los 8 años

7/9/2011

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 una campaña para prevenir estas dolencias.



Estamos "ante un problema importante que afecta a buena parte de nuestros escolares y que puede llegar a ser crónico, condicionado su desarrollo y vida posterior, pero evitable con medidas sencillas, eficaces y de bajo costo", asegura el presidente de la OMC, el doctor Juan José Rodríguez Sendín.

"Es necesaria la adopción de medidas antes de que el problema aparezca o de que aumente. Debemos incidir en medidas preventivas eficaces, desterrando aquéllas que además de suponer un gasto económico no hayan demostrado su eficacia", asegura el presidente de la OMC.

El *Tebeo de la Espalda* trasmite de manera sencilla cómo prevenir las dolencias de la espalda y cómo acelerar su recuperación en caso de que aparezca. Un ensayo clínico realizado por la Fundación Kovacs y publicado recientemente por la prestigiosa revista científica *Spine*, ha demostrado que su distribución en los colegios constituye una medida de prevención efectiva, concluyendo que debería generalizarse y repetirse periódicamente.

"Pocas medidas tan baratas han demostrado tener un efecto positivo", indica el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, quien señala que, según los estudios realizados, "la incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años y entre los 13 y los 15 años ya es similar a la de los adultos. Por eso, las campañas de prevención deben enfocarse a los escolares de menor edad". Esta campaña se centra, en concreto, en los de 8 años.

El *Tebeo de la Espalda* se puede descargar libre y gratuitamente a través de la Web de la Espalda (www.espalda.org), y la Fundación Kovacs cede gratuitamente sus derechos de copia a todas las Consejerías de Educación y Sanidad que deseen distribuirlo en los colegios.

Cómo prevenir el dolor de espalda en la infancia

El *Tebeo de la Espalda*, diseñado y dibujado por el ilustrador Adolfo Arranz, enseña a los escolares las medidas que han demostrado científicamente ser eficaces para prevenir el dolor de espalda, entre las que se encuentra saber que:

-El peso de la mochila que transporte el escolar no debe superar el 10% de su peso corporal.

Lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan los escolares y la duración de su transporte, mediante la instalación de taquillas en los colegios o fraccionado en varios volúmenes los libros de texto.

Si el niño debe cargar el material escolar, lo mejor es que la espalda no soporte ese peso. Una mochila con ruedas es una buena alternativa. Si la mochila es de tirantes, lo mejor para los niños -a diferencia de los adultos- es situarla relativamente baja, en la zona lumbar o entre las caderas, y llevarla sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible, sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee.

-La actividad física y el ejercicio son indispensables para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y tienen un efecto positivo para la prevención y tratamiento del dolor de espalda. 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.

-Los niños que practican deporte a nivel competitivo han de seguir a rajatabla los consejos de sus entrenadores y médicos.

-El dolor de espalda no se debe normalmente a ningún problema serio, pero conviene ir al médico si dura más de 14 días o se repite periódicamente. En esos casos, cuanto antes se actúe, mejor.

-Si se sufre dolor de espalda, el reposo en cama es inútil y perjudicial. Por el contrario, conviene evitarlo y mantener el mayor grado de actividad que permita el dolor.

De hecho, el reposo en cama prolonga el episodio doloroso y facilita que se repita. Por eso conviene evitarlo y, si en algún momento es necesario, acortarlo tanto como sea posible y asegurar que dure menos de 48 horas; a partir de entonces, acelera la pérdida de fuerza y tono muscular.

Redacción Informativos MedicinaTV.com