

**EL DOLOR DE ESPALDA AFECTA  
A LA MITAD DE LOS NIÑOS DE 13 AÑOS**

## Los 'mochileros' vuelven al colegio

**L**a incidencia del dolor de espalda entre los niños de 13 a 15 años es la misma que en los adultos. Por eso, los especialistas recomiendan iniciar acciones preventivas desde los ocho años. Esta semana, la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs presentaban una campaña para prevenir estas dolencias, que ya han sufrido alguna vez en su vida la mitad de los niños y el 69 por ciento de las niñas con esas edades.

El hecho de haber sufrido dolor de espalda tan jóvenes parece aumentar el riesgo de que ese dolor sea crónico (o tengan limitaciones) en la edad adulta. "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 ocho 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 su recuperación en el caso de que aparezcan.

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 diez por ciento del peso corporal del niño. El doctor Francisco Kovacs, presidente de la citada Fundación, 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.

### ¿Dónde está mi mochila?

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 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 evitarlo, Rodríguez Sendín propone "conseguir que los niños disfruten con el deporte que les toca hacer en el colegio" en lugar de "la hamburguesa frente a la 'Play Station' o la televisión".