

**ACTUALIDAD**

MALLORCA DIARIO » SANIDAD Y SALUD » ACTUALIDAD »



**La Clínica Rotger pone en marcha la Unidad de Trastornos del Sueño**

La Clínica Rotger acaba de poner en marcha una Unidad de Trastornos del Sueño, al frente de la cual se encuentra el doctor Fernando Ramos-Argüelles...



**Las donaciones de órganos crecen un 8,2 por ciento en España**

Las donaciones de órganos han crecido un 8,2 por ciento en España durante los primeros ocho meses de 2011 respecto a las cifras del mismo...



**El fraude del aloe que lo cura todo, hasta el cáncer y el sida**

FACUA-Consumidores en Acción ha denunciado ante las autoridades de sanidad y consumo la distribución y venta de un producto fraudulento...



**Las mujeres que usan el DIU tienen la mitad de riesgo de sufrir cáncer uterino**

Las mujeres que utilizan el dispositivo intrauterino anticonceptivo DIU tienen la mitad de riesgo de sufrir un cáncer de cuello de útero,...

**SABÍA USTED QUE...**

**El brócoli con picante aumenta su poder contra el cáncer**

**PREVENCIÓN | DECÁLOGO**

**El Govern se suma a la campaña contra el dolor de espalda**

Por: salud mallorcadiario el 14 septiembre 2011 | Dejanos tu Comentario



La consellera de Salut, **Carmen Castro** ha presentado, junto al conseller de Educación, **Rafael Bosch**; el presidente de la Fundación de Kovacs, el doctor **Francisco Kovacs**; y el presidente del Colegio Oficial de Médicos, **Antoni Bennàsar**, la campaña para la prevención de dolencias de espalda para los escolares.

Esta iniciativa tiene como objetivo incidir en la salud de la espalda de los más pequeños. Así, la campaña se basa en un **decálogo de consejos** para prevenir las lumbalgias y un cómic dirigido a niños de 8 años que se puede descargar gratuitamente en <http://portaldesalut.caib.es>.

En este sentido, es importante tener en cuenta que **al 80% de la población** en algún momento de su vida le duele la espalda. En el caso de los niños, sufrir una lumbalgia aumenta el riesgo de **padecerla de manera crónica** al convertirse en adulto.

En términos generales, **los adolescentes, con un 69% de incidencia**, sufren el dolor de espalda en mayor medida que los adolescentes (50%).

Las causas más habituales de estas dolencias, según estudios de la Fundación Kovacs, son, en el 1% de las casos, **enfermedades sistémicas** que se manifiestan en la espalda, pero no son propiamente de la espalda (como tumores o infecciones), en el 4% el origen está en algún **problema estructural, orgánico** (hernias discuales, etc.), y en el **95% se trata de dolores inespecíficos** para la musculatura o los ligamentos no trabajan bien.

En la mayoría de los casos, este 95% se puede mejorar, incluso evitar. La campaña de prevención de dolor de espalda, **implantada en el comienzo del curso escolar**, incide en la prevención, la detección de los síntomas, la recuperación y la atención sanitaria que se pueda requerir. Llegado el caso; es más, el ensayo clínico realizado por la Fundación Kovacs y publicado recientemente por la revista científica *Spine*, ha demostrado la eficacia de la campaña en los colegios.

En lo que respecta al cómic, el contenido muestra como los escolares de 8 años son guiados **por el doctor Espalda** a una serie de circunstancias habituales en la vida del niño. En ellas, el doctor aconseja qué es lo correcto y advierte de lo que es perjudicial para la salud de la espalda.

Así, les aconseja evitar las mochilas sobrecargadas y usar ambos tirantes y realizar ejercicio de forma habitual. En caso de dolor persistente, **comunicarlo a la familia** o los profesores.

El cómic narra de una forma directa y sencilla cómo prevenir las dolencias de espalda y como acelerar su recuperación, con un **lenguaje al alcance de todos**, porque, "no hay que olvidar que la lumbalgia es un problema para la salud, tanto del adulto como del niño".



**Escribe tu comentario**



**Renacemos pensando en ti.**

**OPINIÓN**

**Harto de demagogias y mentiras sanitarias**

Por: **Josep Forteza**  
 Estoy harto de tanta demagogia y tantas mentiras, harto de políticos olvidadizos que no recuerdan la gestión que realizaron...

**La guerra sanitaria se libra en las cloacas**

Por: **María Luz García**  
 El nombramiento del doctor Fernando García Romanos como subdirector general asistencial de Atención Primaria ha puesto...

**EL MICROSCOPIO**

**Llega la "noche de los cuchillos largos" al Hospital de Inca**

Por: **Lluís Serra**  
 Los últimos nombramientos en el seno del Ib-Salut han sentado como un jarro de agua fría en algunos servicios del Hospital...

**Indicios de rebelión en el Colegio de Médicos**

Por: **Joan Andreu**  
 Los recientes acontecimientos vividos en el seno de la Organización Médico Colegial y por ende en el Colegio de Médicos...

**LA JERINGUILLA**

**La mujer sin pañuelo**

Por: **María Luz García**  
 Querida desconocida. Hace semanas que te veo por las mañanas, siempre sola, unas veces sentada en un banco,