



6

Ti participas



a ESCOLA do FARO

FARO DE VIGO  
MARTES, 23  
831

## El tebeo que evita lo



Campaña para escolares de la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs

REDACCIÓN

Coincidiendo con el inicio del curso académico, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han puesto en marcha una nueva campaña de promoción de la salud pública para prevenir dolencias de espalda en los escolares y reducir el impacto de sus consecuencias. A partir de los 10 años aumenta el riesgo de que los niños sufran dolor de espalda. A los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas lo ha tenido alguna vez en su vida. Padecerlo a esas edades aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica y padecer limitaciones de adulto. De ahí la importancia de aplicar medidas preventivas comprobadamente eficaces antes de esa edad.

"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.

El Tebeo de la Espalda transmite de manera sencilla cómo prevenir las dolencias de la espalda y cómo acelerar su recuperación en caso de que aparezca. Un ensayo clínico rea-



lizado 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, quien señala que, según los estudios realizados, "la incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años y en-



Haz ejercicio y deporte, muévete





ABRIL DE 2011

la ESCOLA do FARO



7

Ti participas

## s dolores de espalda



El peso de las mochilas no debe superar el 10% del peso corporal. Este

medidas que han demostrado científicamente ser eficaces para prevenir el dolor de espalda.

—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 bambolea.

—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.

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

El Tebeo de la Espalda se puede descargar libre y gratuitamente a través de la Web de la Espalda ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)). El Tebeo de la Espalda, diseñado y dibujado por el ilustrador Adolfo Arranz, enseña a los escolares las me-

Para llevar los libros al cole

Si llevas mochila usa los dos tirantes, lleva el peso en el centro de la espalda y a nivel de la cintura, y manténla pesada a tu cuerpo. El peso de la mochila debe ser como máximo el 10% del tuyo. Por ejemplo, si pesas 40 kilos, tu mochila no debe pesar más de 4 kg.

PESO CORPORAL = PESO MÁXIMO DE LA MOCHILA

### Qué hacer si te duele la espalda

Díselo a tus padres, y si se repite o dura más de 14 días, lo al médico. En todo caso, mantente tan activo como te permita el dolor, deja de hacer sólo aquellos movimientos o ejercicios que te duelen, y evita el reposo en cama.

Para prevenir el dolor de espalda haz deporte habitualmente (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...) y siempre sigue las indicaciones del entrenador, especialmente si compites.