

Dolores de espalda

Es bien sabido por los adultos lo molesto de las dolencias de espalda. La mayor parte comienzan a edades tempranas. De hecho, según el **Dr. Francisco M. Kovacs**, presidente de la Fundación Kovacs, "a partir de los diez años aumenta la posibilidad de sufrir dolor de espalda y el 50% de niños y casi el 70% de niñas de entre 13 y 15 años lo han padecido en algún momento".

Por eso, la **Organización Médica Colegial (OMC)** y la **Fundación Kovacs** han publicado "El tebeo de la espalda", un folleto informativo que se ha demostrado eficaz en la prevención de estas dolencias entre los escolares. El **Dr. Juan José Rodríguez Sendín**, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos está convencido de la necesidad de "adoptar medidas antes de que la dolencia aparezca o aumente", ya que "es un

problema importante que puede llegar a ser crónico, condicionando el desarrollo y vida posterior" de los estudiantes.

Consejos como hacer deporte, evitar hacer reposo cuando duela la espalda o dormir en un colchón de dureza media, son solo algunas recomendaciones de la Fundación Kovacs y de la OMC para evitar este molesto problema.

Los escolares deberían hacer uso de una mochila con ruedas y de altura regulable en vez de cargar con el peso. En caso de llevarla colgada, es aconsejable que esté pegada al cuerpo y con el peso en el centro de la espalda al nivel de la cintura, usando los dos tirantes sin dejarlos largos. En ambos casos, su peso no debe ser superior al 10% del peso del niño.

Si el dolor persiste más de dos semanas, será necesario acudir al médico.

UNA ESPALDA SANA

- **HACER DEPORTE** para fortalecer los músculos de la espalda.
- **SENTARSE** lo más atrás en la silla con brazos o codos apoyados y levantarse cada 45-60 minutos.
- **COLOCAR LA PANTALLA DEL ORDENADOR** a la altura de la cabeza.
- **EL COLCHÓN DEBE SER DE DUREZA MEDIA**, sin importar si es de látex o de muelles. Es preciso cambiarlo cada seis o siete años.
- **SI DUELE LA ESPALDA:** evitar quedarse en la cama y mantenerse activo. Si perdura más de 14 días, acudir al médico.

"El tebeo de la espalda" puede descargarse gratuitamente en www.espalda.org

