

# Dolor

"Lo que hagas mal hoy  
te dolerá mañana"

*La OMC y la  
Fundación  
Kovacs impulsan  
una nueva cam-  
paña nacional  
que ha demos-  
trado ser eficaz  
para prevenir  
las dolencias de  
la espalda entre  
los escolares.*

**N**os hemos sacado de la manga un eslogan, "lo que hagas mal hoy te dolerá mañana", para reflejar el espíritu de esta nueva campaña que, coincidiendo con el comienzo del curso, impulsan la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs para prevenir las dolencias de la espalda entre los escolares, poniendo el énfasis en el hecho de que a partir de los 10 años aumenta el riesgo de que los niños sufran de dolor de espalda y esto incrementa su probabilidad de que lo padezcan, de forma crónica, en la edad adulta.

Esta campaña utiliza como herramienta el *Tebeo de la Espalda* en el que, con la ayuda de las ilustraciones de Adolfo Arranz, se recogen unas recomendaciones básicas para prevenir estas dolencias o para acelerar su recuperación en caso de que aparezcan. Como los problemas más visibles de espalda empiezan a los 10 años, para subrayar su vocación preventiva, la distribución de este particular tebeo se hace entre escola-



*A partir de los  
10 años  
aumenta el  
riesgo de que  
los niños sufran  
dolor de espal-  
da, un hecho  
que incrementa  
la probabilidad  
de que lo  
padezcan,  
de forma  
crónica, en  
la edad  
adulta.*

## Médicos y medicinas

# de espalda

res de 8 años, muchos de los cuales reciben un ejemplar, aunque para aquellos que no les llegue o que tengan interés en la materia, pueden descargarlo, de forma libre y gratuita desde la Web de la Espalda ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)).

Un ensayo clínico realizado por la propia Fundación Kovacs, una de las impulsoras de esta iniciativa, recientemente publicado en la prestigiosa revista científica *Spine*, demuestra que su distribución en los colegios constituye una medida de prevención efectiva, concluyendo que debería generalizarse y repetirse periódicamente. Y, como resalta el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de esa entidad, "pocas medidas tan baratas han demostrado tener un efecto positivo".

A este respecto, el doctor Rodríguez Sendín, presidente de la OMC, afirmaba que "hay que advertir que con la disculpa de prevenir no vale todo ni a cualquier precio. A la medicina preventiva se le deben aplicar las mismas medidas eficaces, desterrando aquellas que, además de suponer un gasto económico, no hayan demostrado su eficacia. En un momento de crisis económica tan grave, el despilfarro de recursos constituye un déficit ético importante, tal como contempla nuestro actual código ético".

### Prevenir, prevenir y prevenir

Volviendo directamente a la espalda, que es lo que aquí más nos interesa, el objetivo de esta campaña, que indudablemente suscribimos y apoyamos, es la prevención. "Estamos ante un problema importante que afecta -como resaltaba Rodríguez



## DECÁLOGO PARA UNA ESPALDA SANA

**1** Mantente activo y evita estar todo el día sentado. De lo contrario, perderás fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de que te duela

**2** Haz ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno

**3** Si compites en algún deporte, cumple estrictamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda

**4** Cuando tengas que estar sentado:

- Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén los brazos o codos apoyados
- Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos
- Si el mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, díselo a tu profesor

**5** Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres

**6** Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza

**7** Para transportar el material escolar:

- Utiliza la cabeza en vez de la espalda: intenta transpor-

tar el menor peso posible y deja en casa (o en las taquillas del colegio o instituto) todo aquello que no vas a necesitar. Evita cargar más del 10% de tu propio peso

- En vez de cargar el peso, utiliza un transporte con ruedas y de altura regulable
- Si usas mochila, usá una de tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas

**8** No fumes. No lo necesitas y, además de envenenar tu salud, también aumenta el riesgo de que te duela la espalda

**9** Si te duele la espalda, intenta no dejar de hacer tus actividades habituales; evita solo aquello que realmente aumente el dolor. Es muy probable que no tengas nada grave y solo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita quedarte en la cama, lleva una vida lo más normal posible y mantente activo como puedas para que vuelva a funcionar correctamente

**10** Si te duela la espalda durante 14 o más días, o el dolor repite frecuentemente, díselo a tus padres y consultad al médico sin perder tiempo; cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.

# Médicos y medicinas

## LOS DATOS

- A los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas han tenido alguna vez en su vida dolor de espalda
- A partir de los 10 años y, sobre todo, entre los 13 y los 15, esta incidencia ya es similar a la de la población adulta

Sendín— a buena parte de nuestros escolares y puede cronificarse, condicionando su desarrollo y vida posterior, pero evitable con medidas sencillas, eficaces y de bajo costo”. Además, añadía que, “en prevención, lo más importante es la ‘intervención anticipada’, es decir, la adopción de medidas que se toman antes de que el problema aparezca o de que aumente”. Como complementaba Kovacs, “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 ello las campañas de prevención deben enfocarse a los escolares de menor edad”. De manera sencilla y con pinceladas breves, el *Tebeo de la Espalda* se hace eco de medidas preventivas tan básicas como que la actividad física y el ejercicio son indispensables para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y tenga un efecto positivo para evitar y tratar el dolor de espalda. Según los expertos, el sedentarismo dificulta el desarrollo óseo normal de la columna, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda se vuelva más vulnerable al exceso de carga.

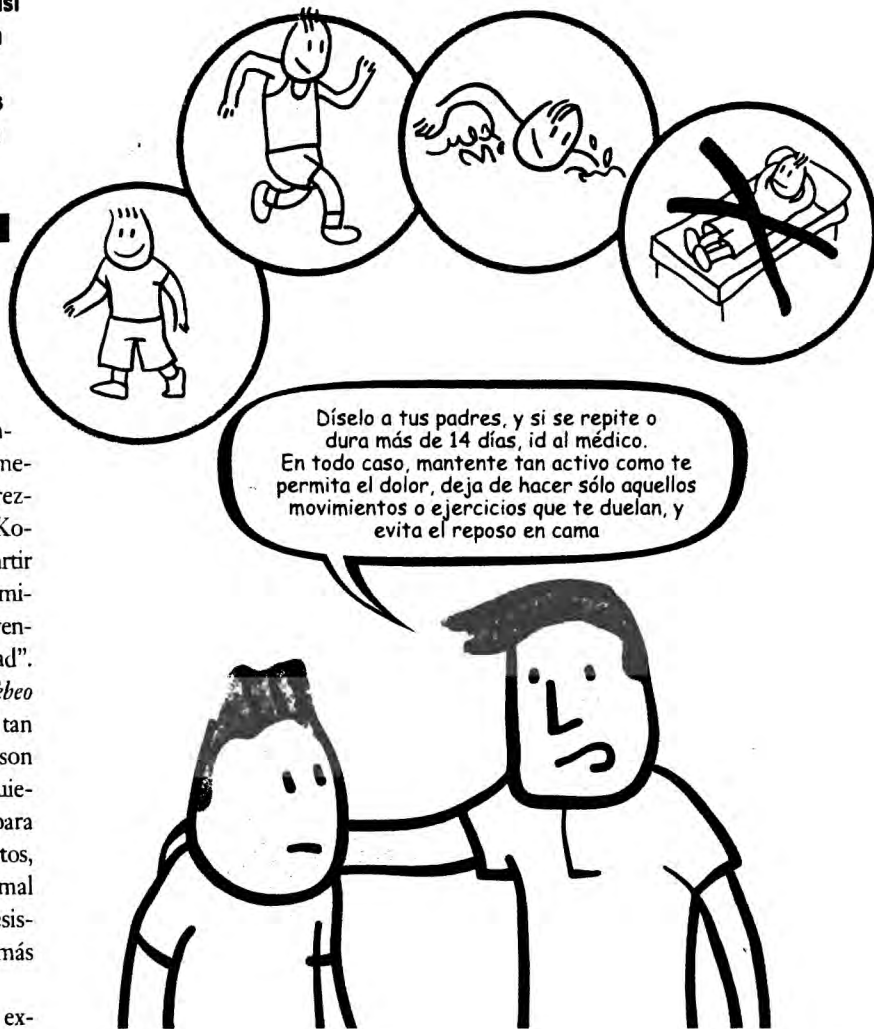
Pero como prevenir no es alarmar, los mismos expertos señalan que el dolor de espalda, generalmente, no se debe a ningún problema serio aunque, eso sí, conviene ir al médico si dura más de 14 días o se repite periódicamente, ya que, en estos casos, cuanto antes se actúe, mejor.

Por otro lado, y contrariamente a lo que muchos adultos creen, si se sufre dolor de espalda el reposo en cama es inútil y hasta puede resultar perjudicial. Así que hay que evitar ese reposo y mantener el mayor grado de actividad que nos permita el dolor. De hecho, como explican los doctores, el reposo en cama prolonga el episodio doloroso y facilita que se repita, por lo que, si en algún momento se hace necesario, debe acortarse al máximo y que dure menos de 48 horas, pues, a partir de ese momento, se acelera la pérdida de fuerza y de tono muscular.

### El peso, una batalla importante

No hablaremos aquí de la obesidad infantil, que también es un tema importante y con claras y directas repercusiones en el futuro adulto, pero sí que haremos referencia al peso, a ese peso que los escolares

## Qué hacer si te duele la espalda



transportan en sus mochilas, la mayoría de las veces sin que sea estrictamente necesario ni, por supuesto, conveniente.

El peso de la mochila en cuestión no debe superar el 10% del peso corporal del propio niño. El ejemplo que aparece en el *Tebeo de la Espalda* nos ayudará a verlo más claro. Si el niño pesa 40 kilos, su mochila no debería sobrepasar los 4 kilos. Además, en este sentido, no solo es importante reducir la carga sino, también, el tiempo que dura su transporte. En cualquier caso, si el niño debe cargar el material escolar, lo mejor es que la espalda no padezca, con lo que una mochila con ruedas es una buena alternativa. Y si es de tirantes, lo mejor para los niños —a diferencia en este caso de los adultos— es situarla relativamente baja, en la zona lumbar o entre las caderas, y llevarla tan cerca del cuerpo como sea posible, sujeta con un cinturón de manera que no bambolee. ■ R.M.

Fuente: Organización Médica Colegial (OMC) y Fundación Kovacs