

El saber pesa y lesiona la espalda

LNE.es

5 de Septiembre de 2013

El saber no sólo ocupa lugar, sino que pesa y puede producir patologías de espalda irreversibles. Con la llegada del nuevo curso escolar, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han puesto en marcha una nueva edición de la campaña de prevención del dolor de espalda entre los escolares españoles. ¿Motivo? Las mochilas cargadas de libros, cada vez más voluminosas. ¿Consecuencias? «Sabemos que casi el 51 por ciento de los chicos y el 69 por ciento de las chicas ya han padecido dolor de espalda antes de los 15 años», señala Domingo Carretero, director de la consulta sobre este tipo de dolencia que la Fundación Kovacs tiene en marcha en Gijón.

El doctor Carretero subraya que, a menudo, las repercusiones del exceso de peso de la mochila escolar tardan en llegar a las consultas de los médicos, pero terminan llegando. «El prototipo son jóvenes de 18 a 22 años que nos dicen que les duele mucho la espalda, que arrastran ese problema desde que iban al colegio y que ya ha dejado de hacerles efecto el ibuprofeno», explica.

La mencionada campaña incide sobre la manera de reducir el efecto de los factores que se asocian a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda. Son varios: el excesivo peso del material escolar (hay libros de texto hasta para la asignatura de gimnasia, técnicamente denominada Educación Física), la incorrecta manera de transportarlo, la inactividad física, la práctica inadecuada de deporte a nivel competitivo, un mobiliario escolar poco idóneo...

Según el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, «es importante prevenir y tomar medidas antes de que aparezcan los problemas o incluso que aumenten; y con esta campaña tratamos de fomentar hábitos saludables como la práctica del deporte». El doctor Sendín considera «demostrado» que con las políticas de educación y prevención entre los niños y los jóvenes «se consigue un ahorro de costes, ya que las dolencias de espalda, dada su elevada frecuencia, tienen un impacto económico en la sanidad pública».

Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, concreta en un número el mensaje de los especialistas. «El peso de la mochila no debe superar el diez por ciento del peso corporal del escolar», asevera. Y apostilla: «Los datos disponibles reflejan que, como mínimo, un tercio de los escolares sobrepasa ese límite».

Los expertos consideran necesario un proceso de concienciación social. Domingo Carretero aboga, como medidas prioritarias, por reducir el peso del material escolar y fomentar la actividad física, medidas que «disminuyen el riesgo de sufrir dolor de espalda». El médico hace hincapié en una serie de estudios internacionales que «han demostrado que el dolor de espalda es menos frecuente entre los escolares que disponen de taquillas en sus colegios, al permitirles transportar menos peso».

El doctor Carretero -cuya consulta tiene establecido un concierto con la sanidad pública asturiana- alerta sobre los perjuicios para la espalda causados por la práctica de deporte a nivel competitivo en niños y jóvenes que carecen de condiciones para este nivel de exigencia, pero que se ven impelidos por unos padres «que piensan que sus hijos pueden ser Messi o Cristiano Ronaldo».

OPCIONES DE LA PÁGINA

- Imprimir
- Aumentar tamaño de letra
- Disminuir tamaño de letra

BUSCADOR

BUSCAR

- En todo el sitio web
- Sólo en noticias de actualidad

COLABORADORES



COLABORADORES



COLABORADORES

