

CONOCERNOS ES AYUDARNOS

Infórmate, tu también puedes hacer algo por nosotros.

**fo** Fibrosis Quística

Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística  
Avda. de Roma, 2, 33011 Oviedo  
Tf: 985 964 582 - Fax: 984 187 990 - www.kabastera.org



Un equipo de más de 40 personas...

Asturias Mundial.

AMDG Así somos y así pensamos

Buscar



# AM SALUD

ASTURIAS MUNDIAL



EDICIONES  
COMPLETA  
ASTURIANIA  
Nº ASTURIANU

PORTADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

SOSTENIBILIDAD

ECONOMÍA

MAGAZINE

BLOGS

OPINIÓN

Salud

Cultura

Entretenimiento

Frikinews

inmemoriaM

Sociedad

Gastronomía

SidrAManía

Salud · 02/09/2014

## Las mochilas causan dolor de espalda a más de la mitad de los escolares asturianos



AsturiasMundial  
Información y entretenimiento

NUBA experience

DOMDOMmusic

A +

A -

A =

imprimir

Comparte

Tweet

Recomana-ho 1

Email

El 51% de los alumnos y el 69% de las alumnas ya han sufrido dolencias lumbares antes de los 15 años, lo que aumenta el riesgo de padecerlas de manera crónica en la edad adulta

Reducir el peso de la mochila y practicar ejercicio físico ayudan a prevenir esta patología entre los estudiantes

Utilizar mochilas con ruedas o taquillas en los colegios donde existen contribuyen además a reducir los riesgos

Más de la mitad de los escolares asturianos, en concreto, el 51% de los alumnos y el 69% de las alumnas menores de 15 años, ya han sufrido dolor de espalda. Estos estudiantes ven limitadas sus actividades diarias y tienen más riesgo de padecer dolencias lumbares en la edad adulta. Además, según estudios internacionales, con paso del tiempo, el dolor tiende a aumentar de intensidad y a extenderse a otras zonas, por lo que conviene prevenirlo desde edades tempranas.

Con este propósito, 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. El objetivo fundamental de esta iniciativa es prevenir estas dolencias entre los menores y reducir así su impacto durante su niñez y edad adulta.

La campaña se centra en subrayar la importancia de realizar deporte de forma regular y reducir el peso del material escolar que transportan los escolares para prevenir los dolores de espalda.

Para el Vicepresidente de la Organización Médica Colegial ((OMC) Dr. Serafín Romero, esta campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares "se ajusta al compromiso de los médicos con la prevención de la salud, más aún si tenemos en cuenta de que se trata de niños en edad de desarrollo que es, precisamente, cuando la prevención y el fomento de hábitos saludables conlleva mejores resultados en salud y también supone un ahorro de costes porque las dolencias de espalda tienen una importante repercusión económica en la asistencia sanitaria pública".

Según explica el Dr. Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, "el ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de las dolencias de espalda, y su efecto se ejerce tanto a través de mecanismos específicos (el desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación de la musculatura que protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan) como inespecíficos (como la mejora del riego sanguíneo -del conjunto de la musculatura y otros tejidos-, o el aumento de la confianza en la propia capacidad física)". Por eso -explica- "más importante que cuál sea el ejercicio o deporte concreto que practique un niño, lo fundamental es que lo haga de manera regular". En concreto, es recomendable realizar ejercicio físico o deporte como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos, durante un total de tres horas semanales como mínimo.

Sin embargo, según datos de la Encuesta de Salud para Asturias, el 63% de la población infantil del Principado, menor de 16 años, no practica ningún ejercicio físico o lo hace de forma muy ocasional.

El doctor Kovacs añade que "los estudios científicos realizados demuestran que la actividad física es necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y realizar ejercicio de manera periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y aumenta la probabilidad de que si aparece dolor, éste sea de corta duración".

No obstante, la práctica muy intensa de deporte a nivel competitivo aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda, probablemente porque facilita las sobrecargas, lesiones o desequilibrios musculares. Por eso, los jóvenes deportistas de élite tienen que seguir programas de entrenamiento adecuados, que eviten prácticas potencialmente lesivas para su espalda, y seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores.

#### Reducir el excesivo peso del material escolar

El excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, o el mobiliario escolar inadecuado, también constituyen factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda.

El presidente de la Fundación Kovacs destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar, sin embargo, los datos disponibles reflejan que como mínimo un tercio de los escolares superan ese límite". En este sentido, cuanto mayor sea el tiempo y peso de transporte de la cartera o mochila, y peor el estado muscular del niño, hay mayores posibilidades de padecer dolencias lumbares.

Estudios internacionales demuestran que los escolares que tienen taquillas en sus colegios padecen menos dolores de espalda, ya que no se ven obligados a transportar tanto peso de forma habitual.

Por ello, esta campaña recomienda a los pequeños no llevar más peso del necesario y si se dispone de taquilla en el colegio, usarla para no cargar innecesariamente la espalda.

Para llevar el material escolar, el Dr. Kovacs propone como alternativa a la mochila tradicional aquellas que tienen ruedas, para que la espalda no soporte el peso que los niños tienen que transportar a diario. "Y si la mochila es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee".

#### 'El Tebeo de la Espalda', una campaña efectiva

La campaña, que en 2014 celebra su duodécima edición, consiste en la distribución de un nuevo monográfico del Tebeo de la Espalda, que explica qué hacer para tener una espalda sana en el colegio. Su efectividad ha

sido demostrada científicamente en ensayos clínicos controlados.

A través del personaje del doctor Espalda y mediante viñetas atractivas y de fácil comprensión, se facilita a los menores los conocimientos fundamentales para la salud de su espalda.

El cómic, realizado por el ilustrador Adolfo Arranz, incluye en su última página una prueba de autoevaluación para ayudar a fijar los conocimientos adquiridos por el niño, junto con sus padres o monitores.

Esta campaña, dirigida a niños de entre 6 y 10 años, está financiada íntegramente por la Fundación Kovacs, que cede gratuitamente los derechos de copia del tebeo a las Consejerías de Sanidad y Educación para que lo distribuyan en sus respectivos territorios. Además, colegios, familias y los propios niños pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la Espalda de la Fundación Kovacs ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)), la Web de la OMC ([www.cgcom.es](http://www.cgcom.es)) y las de las Consejerías que participan en su aplicación.

La Fundación Kovacs dispone de una clínica en Gijón donde pueden acudir también los pacientes con problemas de espalda derivados por el Servicio de Salud del Principado (Sespa).

Introduce tu nombre o apodo:

Introduce el texto de tu comentario:

Introduce el código que se muestra en la imagen:



Caracteres restantes: 1000

**PUBLICAR COMENTARIO**

Los comentarios publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores. Las consecuencias derivadas de ellos pueden ser pasibles de sanciones legales.

