

Antes de los 15 años, más de la mitad de los niños ya sufre dolor de espalda

EFE 02/09/2014 (13:27)



Madrid, 2 sep (EFE).- Antes de los 15 años, el 51 % de los chicos y el 69 % de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica en la edad adulta.

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, en la que aconsejan, entre otras medidas, reducir el peso de la mochila y mejorar el estado muscular del niño.

Una campaña que se centra en la importancia de realizar deporte de forma regular y rebajar el peso del material que transportan los alumnos para prevenir este problema, ha informado hoy la OMC en una nota de prensa.

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

El presidente de la Fundación, el doctor Francisco Kovacs, destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10 % del peso corporal del escolar", pero los datos disponibles reflejan que, como mínimo, un tercio de los escolares sobrepasan ese límite.

Por otra parte, Kovacs insiste en que el ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de estas dolencias.

Su efecto se ejerce tanto a través de mecanismos específicos -desarrollo de potencia, resistencia y coordinación de la musculatura que protege el resto de las estructuras de la columna vertebral-, como inespecíficos -mejora del riego sanguíneo, del conjunto de la musculatura y otros tejidos, o el aumento de la confianza en la propia capacidad física-.

"Más importante que cuál sea el ejercicio o deporte concreto que practique un niño, lo fundamental es que lo haga de manera regular", puntualiza.

En concreto, es recomendable realizar deporte como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos, durante un total de tres horas semanales como mínimo.

Los estudios científicos 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".

Sin embargo, según el doctor, 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

SUSCRÍBETE AL BOLETÍN


 EC Cotizalia

 Urgentes

LAS MÁS

LEIDAS

COMPARTIDO

1. 10 comidas "saludables" que pueden...
2. Las frases más llamativas que...
3. De los cuatro gritos de Anoeta...
4. La UDEF cifra la 'mordida'...
5. Barclays se va de España tras...
6. Madrid Arena: dieron por muertas...
7. Android se ha convertido en una...
8. Atropellos legales que sufre quien...
9. Génova no espera que Botella dé...
10. Juicio político al 'Español'...

1. Roban fotos comprometidas a Jennifer...
2. Un descubrimiento sacude lo que...
3. Acabáramos, ya entiendo la llegada...
4. El Real Madrid cierra la cesión...
5. Cómo eliminar de un plumazo tu...
6. Lo estamos haciendo fatal: cómo...
7. Cuidado con los nuevos radares

EL TIEMPO

MADRID



37°

18°

Viento flojo suroeste

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



34° 21°

32° 16°

33° 16°

34° 16°

su espalda, y seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores.
EFE

Selecciona tu provincia



PUBLICIDAD 	HEMEROTECA 	ANDROID 	APPLE 	FACEBOOK 	TWITTER 	RSS 		
ACTUALIDAD España Mundo Comunicación Sociedad Vivienda	OPINIÓN A. Casado C. Sánchez J. A. Zarzalejos Más Columnas El Confidente	COTIZALIA Economía Empresas Mercados Índices Cotizaciones	TEKNAUTAS Emprendedores Internet Apps Móviles Ciencia	DEPORTES Fútbol Baloncesto Tenis Fórmula1 Motor	ACV Bienestar Educación Sexualidad Psicología Trabajo	CULTURA Libros Arte Música Cine Escena	MULTIMEDIA Álbumes Vídeos El Día En 24 Fotos ESP Is Not Spain	COMUNIDAD Registro Login Foro Interno Encuentros Digitales Encuestas
Copyright 2014 Quiénes somos Aviso Legal Política de Privacidad Política de Cookies Publicidad RSS Redes sociales Auditado por Comscore								