



Destacamos La amenaza de Chicharito Hernández a Carlo Ancelotti y el Real Madrid

Más de la mitad de los menores de quince años tiene dolores de espalda

[Twittear](#)

2/09/2014 - 13:34

Puntúa la noticia: Nota de los usuarios: - (0 votos)

Más noticias sobre: [Distribución](#) [Disciplina](#)

- La práctica de deporte a nivel competitivo aumenta el riesgo de padecer esta patología

MADRID, 02 (SERVIMEDIA)

El 51% de los chicos y más del 69% de las chicas menores de quince años tiene dolores de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta el riesgo de que estos dolores se cronifiquen en la edad adulta. Esta es una de las principales conclusiones que se extraen de la campaña de prevención de las dolencias de espalda en los escolares, creada por la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs.

Más de la mitad de los jóvenes de quince años tiene dolor de espalda y se tratan fisioterapéuticamente. Cuando este dolor se cronifica en la edad adulta es porque se ha tenido en la infancia, explicó Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs.

La comunidad médica recuerda que la práctica intensa de deporte a nivel competitivo aumenta el riesgo de tener dolor de espalda, ya que facilita la aparición de sobrecargas, lesiones o desequilibrios musculares.

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

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 supera ese límite, subrayó Kovacs.

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Enlaces relacionados

Hospitalizan a Alain Delon por dolores en la espalda (6/08)

[Seguir a @elecodiario](#)

El flash: toda la última hora

Bolsas

Vídeo | Un enfermo de ébola se escapa del hospital en Liberia par...

14:59 Ecodiario.es - África



- [elEconomista](#)
[EcoDiario](#)
[Ecoteuve](#)
[Motor](#)
[Evasión](#)
- Noticias más leídas**
1. [EN DIRECTO | Montoro comparece en el Congreso para hablar de...](#)
 2. [Podemos choca con la realidad: cuestiona la viabilidad de la...](#)
 3. [El Gobierno intenta buscar este miércoles un pacto sobre las...](#)

Los autores de la campaña recalcan que el ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de las dolencias de espalda.

La prescripción de ejercicio en sí no soluciona el problema, sino la disciplina del individuo. Hay que convertirlo en un hábito desde la infancia, ya que se ha de trabajar por prolongarlo en el tiempo, afirmó Kovacs.

En ese sentido, los expertos consideran que las campañas de prevención deben ser aplicables para conseguir que las medidas que se adopten se adapten a los objetivos propuestos, así como efectivas, lo que permitirá evaluar el impacto de las propuestas aplicadas.

Las campañas de prevención tienen que ser aplicables y efectivas. Por eso, hay que caminar para conseguir que en los colegios los escolares dispongan de taquillas, mochilas con ruedas y sillas ajustables a su altura con el propósito de reducir las dolencias de espalda, manifestó Kovacs.

Por último, la OMC y la Fundación Kovacs han desarrollado una campaña que consiste en la distribución entre niños menores de diez años del Tebeo de la Espalda, que explica qué se debe hacer para tener una espalda sana en el colegio.

Distintos estudios internacionales demuestran que la entrega de un tebeo con recomendaciones sobre el impacto de los dolores de espalda es efectiva a la hora de conseguir la disminución progresiva de este tipo de dolencia, concluyó Kovacs.

(SERVIMEDIA)

02-SEP-14

MST/man

[Sociedad](#)

[menéame](#) [del.icio.us](#) [enviar](#) [imprimir](#) [twitter](#) [facebook](#)

 Haga doble click sobre una palabra para conocer su significado

[Twittear](#)

4. Goldman Sachs cree que el euro caerá hasta la paridad con el...
5. El paro subió en agosto en 8.070 personas, hasta un total de...

[Más noticias](#)

Noticias más leídas

1. La amenaza de Chicharito Hernández a Carlo Ancelotti y el Re...
2. La verdadera historia del 'tuit' de Falcao que filtró su fic...
3. Guerra abierta entre Florentino Pérez y Jorge Mendes por el ...
4. Un reportaje destapa nuevos escándalos sexuales en Magaluf: ...
5. Un curioso ladrón de Galicia devuelve lo que roba pocos días...

[Más noticias](#)

Noticias más leídas

1. Comprar el diario 'El Mundo' costaría alrededor de 100 millo...
2. Losantos: "TVE es una máquina de robar y de arruinarnos a to...
3. '¡QMD!' pilla a Megan Montaner de 'Sin identidad' haciendo t...
4. Telemadrid y Bankia demandan a Roures por impagos en los der...
5. Largas colas para el casting de 'Juego de Tronos' en Osuna

[Más noticias](#)

Noticias más leídas

1. Los coches más ahorradores: 15 coches que consumen menos de ...
2. Los coches de más de 14 años tienen el triple de posibilidad...
3. Cinco consejos para rellenar un parte amistoso de accidentes...
4. Fórmula 1: Fernando Alonso podría rescindir su contrato con ...
5. Noruega empieza a cuestionarse las ayudas a los coches eléct...

[Más noticias](#)

Noticias más leídas

1. Las imágenes de Jennifer Lawrence desnuda revolucionan Twitt...
2. Ariana Grande niega que su foto desnuda sea real
3. Dieta post verano
4. Las imágenes del vestido de novia de Angelina Jolie
5. #RIPMiriam, una fan de Selena Gomez se suicida víctima de bu...

[Más noticias](#)