

ÚLTIMA HORA

PUBLICIDAD

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

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

TEMAS > DOLORES | ESPALDA | NIÑOS

AGENCIAS 02/09/2014 13:31 H.



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

BUSCADOR >

Buscar

PUBLICIDAD

LO MÁS >

VISTO

ACTUAL

- 1 | El consumo de té o café no perjudica la salud del corazón
- 2 | El momento en el que una madre con alzheimer recuerda a su hija
- 3 | Un indio se divorcia de su esposa por su "insaciable apetito sexual"
- 4 | Maltrato animal en 'Hacia lo salvaje' de Amaral
- 5 | En verano se engorda entre tres y cinco kilos
- 6 | Un pollo gigante recorre Europa pidiendo mejoras en el etiquetado
- 7 | Sueño, apetito y cariño, secretos de una mexicana para llegar a los 127 años
- 8 | El nuevo curso reabre el debate sobre los libros de texto
- 9 | Los padres del niño británico buscaban fondos en España
- 10 | Cada español gastó de media 200 euros menos en ocio y cultura

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

FACEBOOK >

Búscanos en Facebook

La Región **Diario La Región**  
 Me gusta

A 7116 personas les gusta Diario La Región.



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

PUBLICIDAD

Por favor activa JavaScript para poder comentar.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

# La Región

© La Región S.A.

Contenidos con licencia Creative Commons



- Quiénes somos
- Condiciones de uso
- Política de cookies
- Publicidad
- Puntos de venta

## SUSCRÍBASE A NUESTRA NEWSLETTER

Reciba las noticias más interesantes de [www.laregion.es](http://www.laregion.es) en su mail cada día. Es un servicio gratuito que le ofrece **La región**.

SUSCRIBIRSE

+ DEPORTE | LA REGIÓN INTERNACIONAL | PRESSCLUB | ATLÁNTICO | TELEMÍO | SANTIAGOTV |  
LIBRERÍA-PAPELERÍA LA REGIÓN

Desarrollado por OpenHost con [opennemas](#)

Usamos cookies para ofrecerle una experiencia mejorada. Al usar este sitio acepta el uso que hacemos de las cookies [Más información](#) **Aceptar**