

MÁS DE LA MITAD DE LOS MENORES DE QUINCE AÑOS TIENE DOLORES DE ESPALDA

- www.teinteresa.es, MADRID

Twitter [Imprimir](#)

Deja tu comentario

ÚLTIMA HORA

- ▶ [Cuatro de cada diez jóvenes admiten la pena de muerte para delitos muy graves](#)
- ▶ [UNAS 260.000 PERSONAS HAN HUIDO DE SUS CASAS POR LOS COMBATES EN UCRANIA](#)
- ▶ [El hospital remite al juez el informe sobre el niño británico que tiene un tumor](#)
- ▶ [MÁS DE LA MITAD DE LOS MENORES DE QUINCE AÑOS TIENE DOLORES DE ESPALDA](#)

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

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.

KIT BUENOS DÍAS

AL MINUTO

- 15:05 [Máximos anotadores inicio Mundial](#)
- 15:05 [GESTHA DICE QUE "ALGO ESTÁ FALLANDO" CONTRA EL FRAUDE, PORQUE "LA ECONOMÍA SUMERGIDA SIGUE CRECIENDO"](#)
- 15:00 [En el 'Calcio' y la Bundesliga se gasta mucho menos que en España](#)

LO MÁS

- 1  [ABC afirma que la Asamblea Nacional Catalana admite un fraude de 1,5 millones de euros](#)
- 2  [Podemos no garantiza que sus propuestas puedan aplicarse en España](#)
- 3 [UNA EXCONCURSANTE CIEGA DE 'OPERACIÓN TRIUNFO' PRESENTA SU PRIMER DISCO](#)
- 4  [Las 10 preguntas con respuesta sobre el "pederasta de Ciudad Lineal"](#)
- 5  [El escándalo Pujol enturbia la Diada independentista y la consulta del 9N](#)
- 6  [El padre del niño británico con tumor cerebral critica la "crueldad" del sistema médico británico](#)
- 7  [Hasta que lleguen las Navidades nos quedan cuatro festivos](#)
- 8  [Tres muertas y una herida grave por violencia de género en](#)