

Claves para prevenir el dolor de espalda desde el inicio del curso

● Antes de alcanzar los 15 años, cerca del 51% de los chicos y más del 69% de las chicas ya han padecido alguna vez molestias ● La dolencia suele arrastrarse a la edad adulta

Ainhoa Iriberrí MADRID

El próximo miércoles comienza en Andalucía el curso escolar para los alumnos de Infantil y Primaria. Es el fin de las vacaciones para niños (y padres) y la verdadera vuelta a la rutina para las familias con hijos. Aunque son muchas las ocupaciones relacionadas con este evento hay una, la salud, que no debe de ser nunca dejada de lado. En este contexto, la Organización Médica Colegial, el organismo que agrupa a los médicos de toda España y la Fundación Kovacs presentaron esta semana en Madrid la 12 edición de su Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares, un problema que se suele asociar a la edad adulta y que, sin embargo, se manifiesta mucho más precozmente de lo que se piensa.

Lo dicen diversos estudios científicos. Antes de alcanzar los 15 años, cerca del 51% de los chicos y más del 69% de las chicas ya ha padecido alguna vez dolor de espalda. Esto no solo afecta a su estado de salud actual, sino también al futuro, ya que aumenta significativamente el riesgo de que los padezcan de nuevo y de forma crónica al ser adultos. Además, según un estudio llevado a cabo en 1.300 adolescentes daneses, el dolor tiende a aumentar de intensidad y extenderse a otras zonas.

Se trata de un problema del que la Fundación Kovacs lleva años alertando. Primero por su cuenta y, desde 2005, apoyado por la mayor asociación de médicos del país, la OMC. En un principio, la campaña consistía en la divulgación de un decálogo para tener una espalda sana.



La carga no debe superar el 10% del peso corporal.

El peso excesivo de una mochila

Pero el deporte dista de ser la única vía de prevención del dolor de espalda. Reducir el peso "excesivo" del material escolar, la incorrecta manera de transportarlo o el mobiliario escolar inadecuado son también algunos de los factores en los que la OMC y la Fundación Kovacs insisten en sus campañas año tras año. Así, los expertos insisten en que el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal, algo que ocurre

en más de un tercio de los casos, "según los datos disponibles". Para evitarlo, un elemento tradicionalmente asociado a la cultura estadounidense —como son las taquillas escolares— podría ser muy útil para no cargar innecesariamente la espalda. El uso de la mochila de ruedas es la otra alternativa que proponen los creadores de la campaña. La prevención del dolor de espalda está en manos de los niños y de sus padres.

las dolencias de espalda, y su efecto se ejerce tanto a través de mecanismos específicos como inespecíficos". Con los primeros, el especialista mallorquín se refiere al desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación de la musculatura que protege al resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan; con los segundos, se habla de la mejora del riesgo sanguíneo o el aumento de la confianza en la propia capacidad física.

De hecho, los tres primeros consejos del decálogo se refieren precisamente al deporte, ya que se recomendaba a los menores mantenerse físicamente activos, hacer ejercicio habitualmente, con la aclaración "Cual-

El ejercicio físico es una de las medidas más efectivas para prevenir daños

Los consejos no han cambiado en este tiempo, pero sí lo ha hecho la forma de intentar llegar al máximo número de personas posible. Así, desde hace unos años se edita el monográfico el Tebeo de la Espalda que, a través de un personaje de ficción — el doctor Espalda— y con viñetas fáciles de entender, traslada unos mensajes que pueden mantener a raya al dolor de espalda infantil y adulto.

El presidente de la Fundación Kovacs, Francisco Kovacs, lo tiene claro: "El ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de

quier ejercicio es mejor que ninguno" y calentar los músculos antes de comenzar con el deporte y estirarlos al terminar.

Sin embargo, los autores de la campaña advierten de que la práctica "muy intensa de deporte a nivel competitivo aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda". La razón: facilitan las sobrecargas, lesiones o desequilibrio musculares. Lejos de desaconsejar este deporte intensivo, Kovacs se limita a recordar que, en estos casos, es especialmente importante "seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores".