

Ofensiva médica para prevenir el dolor de espalda en escolares

La OMC y la Fundación Kovacs advierten de los problemas de salud que puede acarrear el excesivo peso de las mochilas de los menores

MARIO ÁLVAREZ
Santiago

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs alertan de los problemas de espalda que pueden desarrollar los escolares a corto y largo plazo por llevar mucho peso en sus mochilas, y urgen al Gobierno y comunidades a que pongan en marcha programas integrales para prevenir estas dolencias.

En la presentación de una nueva edición de su campaña de prevención del dolor de espalda en escolares, bajo el lema *Prevenir hoy para evitar problemas mañana*, el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, lamentó que el problema de la medicina preventiva es que "no se tiene en cuenta la relación causa-efecto a largo plazo", según recoge Europa Press.

"Y en momentos de crisis, impulsar la medicina preventiva es complicado", añadió, recordando que en otros países sí se están tomando medidas y las aulas están acondicionadas para que el niño no tenga que llevar mochilas "llenas de libros mayores que su propio tronco".

El problema de esto, añadió



LA CIFRA

30%

Peso corporal. Los escolares en España portan mochilas con un peso que representa el 30% de su peso corporal, cuando no debería superar el 10%.

Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, es que en España se estima que antes de los 15 años hasta el 51 por ciento de los chicos y el 69 por ciento de las chicas ya han padecido un dolor de espalda que limita sus actividades diarias y aumenta su riesgo de sufrir estos dolores de forma crónica.

Y pese a ello, lamentó este experto, "no hay ninguna acción sistemática y coordinada por parte de las autoridades públicas en España", mientras que en otros países europeos, fundamentalmente los escandinavos y anglosajones, sí cuentan con programas para un abordaje integral de este problema.

Defendió el abordaje preventivo "por el coste público que tienen estas lesiones" si persisten de adulto, y dijo que la falta de apoyo en España se debe a que "hay evidencia científica -sobre los riesgos para la salud- pero no negocio".

Para este experto, la medida más importante para prevenir estas dolencias

es el ejercicio físico, destinado tanto a desarrollar equilibradamente la musculatura como a mejorar su coordinación, y en la campaña proponen nadar, correr o ir en bicicleta y hacerlo de forma constante.

En cambio, advirtió de que la práctica deportiva de alta competición ha demostrado asociarse a un mayor riesgo de dolor de espalda, sea cual sea el deporte. Por ello, deben cumplir las pautas de sus entrenadores y hacer ejercicios compensatorios necesarios para equilibrar las tensiones de los distintos grupos musculares que participan en el funcionamiento de la espalda, como los paravertebrales, abdominales, glúteos, e isquiotibiales.

Y en cuanto a las mochilas escolares, este experto recordó que el excesivo peso del material que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, o el mobiliario escolar inadecuado son algunos de los factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda en edad escolar.

"Sería conveniente reducir el peso de las mochilas, ya que no debería superar el 10% del peso corporal del escolar, pero es frecuente que llegue al 30%", dijo.

“

Francisco Kovacs

PTE. FUNDACIÓN KOVACS

"No se evita porque, pese a la evidencia científica del riesgo, no hay negocio"