

‘Prevenir hoy para evitar problemas mañana’: Campaña escolar contra la lumbalgia infantil

El Colegio de Médicos y la Fundación Kovacs presentan el Tebeo de la Espalda y la campaña de prevención del dolor de la espalda para el curso 2015-16

HORACIO BERNAL

El Colegio Oficial de Médicos de las Islas Baleares y la Fundación Kovacs han presentado una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles, bajo el lema ‘Prevenir hoy para evitar problemas mañana’. El objetivo de la campaña es prevenir las dolencias de espalda entre los escolares.

Con ese fin fomenta el ejercicio físico, el mantenimiento del mayor grado de actividad que resulte posible (incluso durante los episodios dolorosos), reducir hasta menos del 10% del peso corporal la carga que supone el material escolar, transportarlo correctamente (preferentemente en mochilas con ruedas).

También se hace una mención especialmente destacada a la recomendación del uso de mobiliario adaptable a la estatura del escolar (frente a la ‘tradición’ de adaptar al escolar a la mesa y silla que le tocan en suerte) y la adopción de medidas concretas para los jóvenes que practican deporte a nivel competitivo.

Según afirma el presidente del COMIB, el Dr. Antoni Benassar, traumatólogo, “con una adecuada atención y corrección de los hábitos escolares en cuanto a las posturas que adoptan y los sobreesfuerzos que realizan se pueden evitar patologías espinales, ya des-



de la infancia, que son, en caso de no prevenirse, mucho más serias en la edad adulta”.

El Dr. Francisco Manuel Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, señala que “un estudio científico que siguió durante 25 años a una amplia cohorte de adolescentes, demostró que los escolares con

dolor de espalda tienen mayor riesgo de padecerlo de forma crónica cuando son adultos.

De ahí el lema ‘prevenir hoy para evitar dolores mañana’. En la actualidad, antes de los 15 años el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas han padecido dolor de espalda. La incidencia de estas dolencias

aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña se centra en escolares menores de esta edad.

La campaña comprende la edición de un nuevo monográfico del Tebeo de la Espalda, realizado por el ilustrador Adolfo Arranz, en el que a través del personaje del doctor Espalda y mediante viñetas atractivas y de fácil comprensión, se facilita a los menores los conocimientos fundamentales para la salud de su espalda y sobre las medidas de prevención.

El Dr. Kovacs puntualiza que “entre los niños de menos de 10 años, los casos de dolor de la espalda se deben a una enfermedad sistémica son más probables. Por eso, cuando el dolor aparece a esas edades conviene ir al médico para comprobar que el dolor se debe a una alteración de la propia espalda y no a una manifestación precoz de otra enfermedad.

También conviene ir al médico si el dolor persiste durante más de 14 días, pues a partir de entonces aumenta el riesgo de persista y alcance los tres meses, convirtiéndose en crónico. Es por ello que las campañas de prevención son tan importantes y por lo que se recomienda frenar una situación que puede cronificarse en la edad adulta

La campaña, dirigida a niños de entre 6 y 10 años, está financiada íntegramente por la Fundación Kovacs, que

cede gratuitamente los derechos de copia del tebeo a las Consejerías de Sanidad y Educación para que lo distribuyan en sus respectivos territorios, algo que puede hacerse mediante descarga.

Colegios, familias y los propios niños pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org) de la Fundación Kovacs (www.kovacs.org), la Web de la OMC (www.cgcom.es) y las de las Consejerías que participan en su aplicación, como los mejores medios de difusión de estas informaciones.

En las ediciones previas de esta campaña han participado 14 consejerías de 11 gobiernos, y sólo desde la Web de la Fundación Kovacs lo han descargado 534.460 personas. A ese dato hay que sumar las que lo han hecho desde las páginas Web de la Organización Médica Colegial y las Consejerías (de Sanidad y Educación) que han participado.

Este año, las Unidades de Ejercicio de la Escuela Española y Balear de la Espalda (EEDE-EBE), ayudarán a distribuir los Tebeos de la Espalda de esta campaña de prevención escolar para que a través de los adultos se pueda enseñar a los más jóvenes cuáles han de ser sus hábitos y modelos de movimiento, tanto en la práctica deportiva como en el desarrollo de las actividades normales de la vida diaria.