

## REALIDAD AUMENTADA

## El 'Tebeo de la Espalda', un cómic interactivo que enseña hábitos saludables a los escolares

La Organización Médica Colegial de España (OMC) ha optimizado su tradicional *Tebeo de la Espalda* con una aplicación móvil que permite observar su contenido de manera interactiva. El librito enseña a los escolares de entre 8 y 12 años a obtener hábitos de vida saludables con los que prevenir dolores de espalda causados por la falta de deporte o el exceso de peso en las mochilas.

Juan Rodríguez de Rivera. Madrid | dmredaccion@diariomedico.com | 07/09/2017 17:00

compartir | [G+](#) Compartir | Like 0 | [Twitter](#)

☆☆☆☆ |vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño



Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide), y Serafin Romero, presidente de la OMC. (Juan Rodríguez de Rivera)

Con motivo del comienzo del curso escolar, la OMC ha presentado una nueva aplicación móvil sobre la decimoquinta edición del *Tebeo de la Espalda*, que enseña hábitos saludables, de manera entretenida y didáctica, a los escolares para evitar lesiones de espalda. Serafin Romero, presidente de la OMC, ha explicado que "adquirir hábitos de vida saludable en la infancia es la mejor manera de mantenerlos al llegar a la edad adulta" y, por tanto, "conservar una buena salud tanto cardiovascular como de la espalda".

Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide), ha destacado que "a partir de los 8 años, los dolores de espalda en los niños pasan de ser excepcionales a ser padecidos por el 51 por ciento de los niños y el 69 por ciento de las niñas", por esta razón ha explicado que "es fundamental inculcar los hábitos que aparecen en el *Tebeo de la Espalda* en niños de entre 8 y 12 años".

La principal novedad que presenta la nueva edición del *Tebeo de la Espalda* es la posibilidad de que el librito impreso en papel "cobre vida" a través de la aplicación móvil gratuita de realidad aumentada. El software reconoce la página del tebeo que se apunta con la cámara del smartphone o de la tablet y, a partir de ese momento, los personajes interactúan con los usuarios a través de la pantalla, y les explican los consejos que ofrece el *Tebeo de la Espalda*.

### Nuevos hábitos

Francisco Kovacs ha asegurado que las claves para reducir los dolores de espalda entre los escolares son claras: "El peso que los niños cargan a sus espaldas en la mochila debe reducirse al 10 por ciento de su propio peso, y deben realizar actividades físicas que fortalezcan todos sus grupos musculares con regularidad".

Kovacs también ha manifestado que "si los adultos utilizamos maletas de ruedas para viajar, los niños deberían utilizar mochilas con ruedas" que resultan menos lesivas para sus espaldas. Además, ha asegurado que la incorporación de taquillas en los centros, la separación de los libros de texto en fascículos y la utilización de soportes electrónicos como material docente "son medidas demostradas que reducen la incidencia de las dolencias de espalda entre los estudiantes".

"Es importante que desde la infancia se adopten hábitos de actividad física", ha comentado Kovacs, y destaca que "se debe reducir al mínimo posible el tiempo que se pasa en la cama cuando duele la espalda, debido a que a partir de 48 horas en esa postura se pierde tono muscular y la dolencia puede agravarse".

Todo lo que ha pasado y está por llegar en nuestra web del 25 aniversario

### MÁS SOBRE ENTORNO

"La ciencia médica tiene poco que ver con la práctica clínica" por José A. Plaza

Julio Mayol, director médico del Hospital Clínico de Madrid, ha dicho en la XII Jornada Medes que la teoría médica no siempre se refleja en la práctica: a su juicio, la experiencia y las opiniones de ciertos colegas pesan más que las guías clínicas.

El 'mindfulness' ayuda a reducir el estrés en mujeres con sobrepeso por Redacción. Madrid



25 AÑOS  
ACOMPAÑÁNDOSE EN  
EL TURNO DE GUARDIA

### ENCUENTROS ANTERIORES

Javier García-Samaniego Rey

Jueves, 27-7-2017 (13:00h)

Jefe de Hepatología en el Hospital La Paz, de Madrid, y coordinador de la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Virales en España, Ha respondido por el Día Mundial de la Hepatitis.

[Ir a la ficha](#)

"Modificaremos el copago con más exenciones a crónicos y rentas bajas" por Twitterview con J.I. Echáñiz y J.M. Divar, del PP

"Derogaremos el RD de 'receta' enfermera y modificaremos la Ley del Medicamento" por Twitterview con Francisco Igea, de Ciudadanos

### OPINIÓN EN DIARIOMEDICO.COM

BUSCANDO NUESTRO SITIO

por Daniel-Anibal García Diego  
La participación de los pacientes en los procesos de financiación de