

Cuidados en el regreso a las aulas

Más de la mitad de los adolescentes sufre dolor de espalda antes de los 15 años

Una campaña de tebeos y "app" busca atajar este problema que hipoteca la salud adulta

MAR MATO ■ Vigo

Portar más de cuatro kilos de carga en la mochila escolar a las espaldas de una niña o niño que pesa 40 kilos y que apenas realiza actividad física puede contribuir a que sufra dolor crónico lumbar de adulto. Lo advierte la Organización Médica Colegial (OMC) que ayer presentaba una nueva campaña para toda España con el fin de prevenir malos hábitos entre los escolares que, en Galicia, iniciarán curso la próxima semana. La iniciativa consiste en un tebeo impreso y una app (aplicación para móvil) en la que se ofrecen consejos.

La advertencia de los médicos no es baladí. La principal causa de discapacidad en el mundo es el dolor de espalda, según recogía años atrás un estudio liderado por la Universidad de Washington y publicado en *The Lancet*. Por ello, hacen hincapié en recomendaciones para atajar el problema desde la infancia.

Estas son facilitadas por un personaje del tebeo, el Doctor Espalda, que aconseja llevar mochila con dos tirantes, que el peso esté centrado en la espalda y a nivel de la cintura, y mantenerlo pegado a tu cuerpo. El peso de la mochila debe ser como máximo el 10% del peso. Por ejemplo, si pesas 40 Kilos, tu mochila no debe pesar más de 4.

El tebeo se puede descargar en www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/escolares2017_18.asp. Al final del artículo, aparecen unos códigos QR. Al escanearlos, se ofrece la posibilidad de descargar la aplicación interactiva, con puzles y otras sorpresas.

La sencillez de las viñetas busca, ante todo, que el mensaje llegue claro para evitar que el dolor de espalda afecte a tantos niños y adolescentes. Según los datos facilitados por el director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), el doctor Francisco Kovacs, el 69% de las chicas y el 51% de los chicos ha padecido dolores lumbares antes de cumplir los 15 años de edad.

Para remediarlo, propone ejercicio y deporte continuado desde edades tempranas para fortalecer la musculatura y la resistencia de la columna vertebral. En caso de dolor, recomienda encamar el mínimo tiempo posible ya que, a partir de las 48 horas de estar acostado "reduce la masa muscular".

En declaraciones a FARO, Kovacs señalaba que "las aplicaciones para el móvil y ordenadores están bien pero no deben sustituir que los niños corran y jueguen". El doctor también apuntó la necesidad de introducir cambios en los centros escolares como el evitar cargar a los estudiantes de material escolar para llegar al colegio.



Dos viñetas del cómic y "app" editados para prevenir los dolores de espalda. // FdV

Otra propuesta es que los muebles en los centros sean ajustables a la altura del estudiante. "Es especialmente necesario en la pubertad, cuando unos crecen más rápido que otros. Hay que tener en cuenta que la discordancia entre la altura del escolar

y la conformación del mobiliario puede obligar a los adolescentes a adoptar posturas que pueden sobrecargar su espalda".

Desde el sindicato de profesores ANPE, Julio Díaz Escolante señala que el mobiliario es "fijo" en práctica-

mente todos los centros y que tampoco los maestros realizan indicaciones para controlar el peso de la mochila. A su juicio, la solución sería "la mochila digital", con libros digitales y portátiles, cuya aplicación está en marcha en algunos centros.

FRANCISCO KOVACS ■ Director de la Red de Investigadores en Dolencias de la Espalda

“Con dolor lumbar fuerte hay que evitar el reposo en cama”

M.M. ■ Vigo

—¿Ha aumentado de forma elevada el porcentaje de escolares con dolor de espalda en los últimos años?

—La prevalencia es similar. Lo que ocurre es que, tradicionalmente, se asumía que a los niños no les dolía la espalda. Hoy en día se sabe que, antes de los ocho años de edad, es excepcional o muy infrecuente que les duela. A partir de ahí, empieza a aumentar y, entre los 13 y 15 años, presenta una frecuencia similar a la de los adultos. Los estudios han señalado los factores que aumentan la probabilidad del dolor de espalda. Uno de ellos es el sedentarismo, entendido no como el estar muchas horas sentado, sino el hacer poco ejercicio o actividad física. Eso sí que da la impresión de que está aumentando porque la Encuesta de Salud del Ministerio de Sanidad refleja que el 12% de los jóvenes no hace actividad física.

—¿Qué aconseja a un niño que presenta recurrentes dolores de espalda?

—Debería aprender que cuando tenga dolor de espalda fuerte y no pueda adoptar una postura distinta debe evitar el reposo en cama. No pasa nada porque se acueste un rato pero debe ser el menor tiempo posible. Es muy eficaz cuando duele moverse lo máximo posible. Esto ha demostrado acortar la duración del episodio y el riesgo de que dure. Permanecer en cama 48 horas reduce la masa muscular.

—En la presentación de la campaña advirtieron sobre los riesgos en el deporte de élite entre jóvenes.

—Cuando hablamos de deporte de élite, se trata del deporte olímpico o cuasi olímpico. Hay un estudio que refleja que cuando el

entrenamiento deportivo no se orienta a desarrollar de forma equilibrada la musculatura del niño o niña, este puede generar desequilibrios que pueden derivar en dolor de espalda. Hablamos de gente que entrena siete u ocho horas diarias y que trabaja más unos grupos musculares que otros. Esto puede provocar descompensaciones si no se corrige con otros ejercicios.



Francisco Kovacs.

—Ustedes recomiendan seguir las pautas del entrenador. Pero los hay sin formación adecuada...

—Deberían actualizar sus conocimientos. Desde el punto de vista general, hay que entrenar de una manera beneficiosa y útil. El monitor debe tener la formación necesaria. Los especialistas en INEF y fisioterapeutas deportivos tienen en España un nivel excelente.

Exponen una escultura medieval hallada en la catedral de Santiago

Es atribuida al artista o taller conocido como Maestro de los Paños Mojados, coetáneo del conocido Mestre Mateo

REDACCIÓN ■ Santiago

La Sala de Gramáticos del Palacio de Xelmírez acoge la presentación de la "Figura masculina mutilada", fragmento de escultura hallado en el curso de trabajos arqueológicos en la parte baja de la Torre de las Campanas. La pieza, por sus características formales, se adscribe al llamado Maestro de los Paños Mojados, enigmático artista o taller activo en la catedral compostelana hacia el año 1170, coetáneo, por tanto, de los primeros momentos de desarrollo del proyecto del Maestro Mateo.

Se trataría del único vestigio arquitectónico que se conserva de la *Schola Grammaticorum*, impulsada por el Arzobispo Xelmírez en un cuerpo de su palacio para la instrucción de los canónigos compostelanos y

donde, entre otras cosas, se encontraría el Scriptorium compostelano en el cual, entre otras obras, se realizaría el Códice Calixtino. Esta área del Palacio se comunicaba con el contiguo interior de la Catedral por una puerta abierta en su lado norte.



Escultura medieval hallada en Santiago.

// Xoán Álvarez

El 10 de noviembre de 2016, mientras se abría un muro en la cámara situada en la parte baja de la torre de las Campanas de la Catedral, para poder retirar la imagen del Maestro Mateo descubierta unos días antes enterrada en la misma zona, al retirar los sillares que formaban el muro, se encontró, empotrada en el mismo y reutilizada como material constructivo por su reverso, un fragmento de una figura masculina.

En el Museo de la Catedral se conservan otras tres piezas atribuidas al mismo autor o taller pues las diferencias entre ellas hace que puedan tratarse de diferente manos o al cambio de formato, tema e iconografía.