

La frecuencia de las dolencias de espalda en adolescentes a partir de los 15 años es similar a la de los adultos

La nueva edición de la campaña de prevención de estas patologías entre los escolares, auspiciada por el prestigioso especialista Francisco Kovacs, se centra en la importancia de practicar deporte en familia

JOAN F. SASTRE

En España, las dolencias de la espalda son excepcionales antes de los 6 años, pero su frecuencia comienza a aumentar a partir de los 10. Entre los 13 y 15 años ya las ha padecido el 51% de los chicos y el 69% de las chicas, y a partir de esa edad su frecuencia es similar a la de los adultos.

Estas cifras ponen de manifiesto hasta qué punto es importante que en edades tempranas, entre los 6 y los 10 años, los niños empiecen a adquirir hábitos que les ayuden a salvaguardar la salud de su espalda y reducir el impacto de sus dolencias y alteraciones. Entre estos hábitos se halla, por supuesto, el ejercicio físico regular, una práctica en la que, cuando se trata de menores, la familia juega un papel esencial.

Estas son algunas de las principales conclusiones que, con motivo del inminente comienzo del curso escolar, han divulgado el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) mediante la puesta en marcha de una nueva edición de la campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares, que fue presentada hace escasos días en Madrid.

Puesta de largo

En la puesta de largo de esta iniciativa estuvo presente su principal impulsor, el doctor Francisco Kovacs, médico mallorquín considerado por los índices bibliométricos internacionales como uno de los principales investigadores científicos del mundo en el campo de las dolencias del cuello y la espalda. Este prestigioso especialista desarrolla actualmente su tarea profesional en la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa, en Madrid, y se halla al frente de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda.



El doctor Kovacs y el presidente de la OMC, Serafín Romero presentado el estudio.



El instrumento a través del cual la campaña pretende hacerse visible entre los estudiantes, la comunidad escolar y las familias es el denominado 'Tebeo de la espalda', un comic que enseña de manera sencilla a aplicar medidas que han demostrado ser efectivas para cuidar una de las regiones del cuerpo humano frecuentemente sometidas a un mayor desgaste y exigencia.

El tebeo ha sido editado por la Unidad de la Espalda Kovacs, y se puede descargar gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/tebeo_2019.pdf)

Hábitos

A lo largo de su contenido, los alumnos tienen ocasión de comprobar cuáles son los hábitos más efectivos para cuidar la columna vertebral y evitar la aparición de molestias en la zona lumbar, además de aprender estrategias para saber cómo actuar en caso de que el dolor aparezca, con la intención de reducir su impacto y acortar su duración. Los efectos

beneficiosos que la lectura del 'Tebeo de la Espalda' ejerce entre los menores de 12 años han sido demostrados científicamente.

En esta campaña, que comenzó en Baleares en 2003 y que este año cumple su decimoséptima edición, el contenido está centrado en la práctica deportiva en el ámbito familiar. En opinión del doctor Kovacs, no cabe ninguna duda de que "la práctica habitual de ejercicio físico es la medida más eficaz para prevenir las dolencias de la espalda", y, en este sentido, defiende que la familia "ha de inculcar a sus hijos este hábito desde la infancia".

En otras palabras, la estrategia más efectiva consiste en incorporar el ejercicio regular como un elemento inherente a los hábitos compartidos en familia, de tal manera que no solo los hijos, sino también los padres, obtengan importantes beneficios para la salud de su espalda, y también para su equilibrio físico y emocional en un sentido más global.

Deporte aconsejable

¿Y qué tipo de deporte es el más aconsejable? Los estudios realizados sobre este aspecto ponen de manifiesto que cobra mayor relevancia la práctica continuada y habitual del ejercicio físico, sostenida en el tiempo y evitando que se convierta en una opción meramente esporádica, que la elección de una modalidad en concreto. Además, cuanto más divertido y motivador resulte el deporte que se haya elegido, más probable es que los niños sigan practicándolo con perseverancia y constancia.

Las consecuencias positivas del ejercicio sobre la salud en general, y la salud específica de la espalda en particular, se mantienen a lo largo de toda la vida, desde la infancia hasta la vejez. Ello se debe tanto a mecanismos específicos (como el desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación de la musculatura, que protege las estructuras de la columna vertebral) como inespecíficos (mejora del riego sanguíneo, aumento de la confianza en la capacidad física, entre otros).