

## El deporte en familia evita los dolores de espalda

■ EFE MADRID

“Si quieres que a tus hijos no les duela la espalda, haz deporte con ellos”, un consejo que ayer dieron los expertos para prevenir un problema que, antes de los 15 años, experimentan el 50% de los chicos y el 70% de las chicas.

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs presentaron una campaña, en coincidencia con el inicio del curso escolar, en la que se incide en la práctica de deporte en el ámbito familiar para prevenir dolores de espal-

da que limitan las actividades diarias de los menores y aumentan significativamente el riesgo de que los padezcan de forma crónica al ser adultos.

La campaña se centra en la distribución gratuita entre los niños de 8 años de un tebeo que contiene las medidas que han demostrado disminuir el riesgo de estas dolencias y reducir su duración, tales como evitar el reposo en cama, acostumbrarse desde niño a hacer ejercicio de manera habitual o asegurar que el peso de la mochila no supera el 10 por ciento del peso corporal del escolar. ■