

ORGANIZACIÓN MÉDICO COLEGIAL (OMC) Y FUNDACIÓN KOVACS

Reducir el peso de la mochila y mejorar el estado muscular, claves para prevenir el dolor de espalda entre escolares

Se pone en marcha una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los escolares españoles. El objetivo es reducir el peso de la mochila y mejorar el estado muscular del niño para prevenir dolores de espalda.

02/09/2014 12:50

compartir    Like  0  Twittear  1  Compartir

☆☆☆☆☆ ¡vota!  0 comentarios

imprimir  | tamaño 



Serafín Romero, vicepresidente de la Organización Médica Colegial (OMC), y Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs. (OMC/ Kovacs)

Comienza una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares, de la **Organización Médica Colegial (OMC)** y la **Fundación Kovacs**, con el objetivo de prevenir estas dolencias entre los menores y reducir su impacto durante su niñez y futura vida adulta.

La campaña se centra en subrayar la importancia de realizar deporte de forma regular y reducir el peso del material escolar que transportan los escolares para prevenir los dolores de espalda.

Según los estudios científicos, antes de los 15 años, cerca del 51% de los chicos y más del 69% de las chicas ya ha padecido dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos. Además, con el paso del tiempo el dolor tiende a aumentar de intensidad y extenderse a otras zonas, por lo que conviene prevenirlo desde edades tempranas .

Vista:

 [Más texto](#)

 [Más visual](#)



Para el Vicepresidente de la Organización Médica Colegial ((OMC) Dr. Serafín Romero, esta campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares "se ajusta al compromiso de los médicos con la prevención de la salud, más aún si tenemos en cuenta de que se trata de niños en edad de desarrollo que es, precisamente, cuando la prevención y el fomento de hábitos saludables conlleva mejores resultados en salud y también supone un ahorro de costes porque las dolencias de espalda tienen una importante repercusión económica en la asistencia sanitaria pública".

Según explica el Dr. Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, "el ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de las dolencias de espalda, y su efecto se ejerce tanto a través de mecanismos específicos (el desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación de la musculatura que protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan) como inespecíficos (como la mejora del riego sanguíneo -del conjunto de la musculatura y otros tejidos-, o el aumento de la confianza en la propia capacidad física)". Por eso -explica- "más importante que cuál sea el ejercicio o deporte concreto que practique un niño, lo fundamental es que lo haga de manera regular". En concreto, es recomendable realizar ejercicio físico o deporte como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos, durante un total de tres horas semanales como mínimo.

"Además -añade-, los estudios científicos realizados demuestran que la actividad física es necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y realizar ejercicio de manera periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y aumenta la probabilidad de que si aparece dolor, éste sea de corta duración".

Sin embargo, la práctica muy intensa de deporte a nivel competitivo aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda, probablemente porque facilita las sobrecargas, lesiones o desequilibrios musculares. Por eso, los jóvenes deportistas de élite tienen que seguir programas de entrenamiento adecuados, que eviten prácticas potencialmente lesivas para su espalda, y seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores.

Factores de riesgo

El excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, o el mobiliario escolar inadecuado, también constituyen factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda.

El presidente de la Fundación Kovacs destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar, sin embargo, los datos disponibles reflejan que como mínimo un tercio de los escolares superan ese límite". En este sentido, cuanto mayor sea el tiempo y peso de transporte de la cartera o mochila, y peor el estado muscular del niño, hay mayores posibilidades de padecer dolencias lumbares. Estudios internacionales demuestran que los escolares que tienen taquillas en sus colegios padecen menos dolores de espalda, ya que no se ven obligados a transportar tanto peso de forma habitual.

Por ello, esta campaña recomienda a los pequeños no llevar más peso del necesario y si se dispone de taquilla en el colegio, usarla para no cargar innecesariamente la espalda.

Para llevar el material escolar, el Dr. Kovacs propone como alternativa a la mochila tradicional aquellas que tienen ruedas, para que la espalda no soporte el peso que los niños tienen que transportar a diario. "Y si la mochila es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee".

El Tebeo de la Espalda

La campaña, que en 2014 celebra su duodécima edición, consiste en la distribución de un nuevo monográfico del Tebeo de la Espalda, que explica qué hacer para tener una espalda sana en el colegio. Su efectividad ha sido demostrada científicamente en ensayos clínicos controlados.

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.

El cómic, realizado por el ilustrador Adolfo Arranz, incluye en su última página una prueba de autoevaluación para ayudar a fijar los conocimientos adquiridos por el niño, junto con sus padres o monitores.
