

Flash de EcoAula.es

14:49 El coste de la vuelta al cole representa el 3% del gasto anual de los hogares

14:37 Se gradúa la primera promoción de quiroprácticos del Barcelona College of Chiropractic

[Ver más noticias](#)

Reducir el peso de la mochila y mejorar el estado muscular del niño, principales medidas para prevenir el dolor de espalda entre los escolares

Ecoaula.es | 2/09/2014 - 13:57

Antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que aumenta el riesgo de padecerlo de manera crónica en la edad adulta.

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.

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