

La actividad física, clave para el cuidado de la espalda de los escolares, según la OMC y la REIDE

A través de “El Tebeo de la Espalda” se enseñan recomendaciones efectivas para prevenir las dolencias a los niños entre 6 y 10 años. Antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas padecen dolor de espalda, y los que lo padecen tienen más posibilidad de sufrirlo de manera crónica al ser adultos

JUAN RIERA ROCA /

“Para tener una espalda sana es fundamental adquirir hábitos saludables desde la infancia, como practicar ejercicio de manera regular y evitar el reposo en cama cuando se sufre dolor” explica el experto mundial, el doctor Francisco Manuel Kovacs, presidente de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE).

El doctor Kovacs, junto con el doctor Serafín Romero, presidente de la Organización Médica Colegial (OMC) han presentado esta mañana en Madrid el inicio la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares españoles, puesta en marcha por la OMC y la REIDE. La campaña cuenta el apoyo de la Fundación Asisa.

Esta campaña, cuyas ediciones anteriores han probado con indicadores científicos su efectividad, se basa en parte en la difusión de “El Tebeo de la Espalda”, en sus versiones impresa y en app, donde se enseñan recomendaciones efectivas para prevenir las dolencias a los niños entre 6 y 10 años, como principal objetivo de prevención.

Evidencia científica

Y no es una campaña sin motivos. La evidencia científica al respecto —gran parte de la cual ha sido revelada por los estudios del doctor Kovacs y su equipo— demuestra que antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas padecen dolor de espalda, y que éstos tienen más posibilidad de sufrirlo de manera crónica al ser adultos.

El dolor de espalda es excepcional antes de los 6 años, pero su frecuencia aumenta a partir de los 10 años y antes de los 15 años es similar a la de los adultos; antes de esa edad, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya lo han padecido. De ahí que la edad óptima para implantar los hábitos preventivos sea entre los 6 y los 10.

El primer aspecto esencial —señalan los expertos de la REI-



Serafín Romero, presidente de la OMC, el doctor Kovacs junto a Marta Pérez, estudiante de ESO.

DE— es interiorizar que, en caso de dolor de espalda, es un error guardar reposo en cama y que lo que conviene, en cam-

bio, es mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita. El segundo es realizar actividad física, ejercicio o deporte de manera habitual.

Además, adquirir ese hábito en la infancia hace mucho más fácil mantenerlo durante la vida adulta, cuando resulta igualmente importante. Los estudios realizados reflejan que, más importante que el tipo concreto de ejercicio o deporte (natación, baloncesto, atletismo, fútbol, yudo...), es hacerlo de manera habitual y mantenerlo en el tiempo.

Competición y riesgo

La práctica de deporte a un nivel competitivo muy intenso, cuasi profesional, se asocia a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda, al ser mayor el riesgo de lesiones y la probabilidad de inducir desequilibrios musculares. Por eso, si se practica a ese nivel es necesario seguir estrictamente los consejos de los entrenadores y médicos deportivos.

El ejercicio físico contribuye a que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y sea beneficiosa sobre la salud,

tanto mediante mecanismos como el desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación muscular, que protege las estructuras de la columna vertebral, como mejorando del riego sanguíneo, la confianza en la capacidad física, etc.

Por otra parte, en las fases en las que el crecimiento es más rápido se dan grandes variaciones de estatura entre los alumnos de una misma edad, por lo que lo óptimo sería que el mobiliario escolar tuviera una altura adaptable para no obligarles a mantener posturas forzadas de manera prolongada.

En caso de que la espalda duela, se debe evitar el reposo en cama o acortarlo tanto como sea posible, pues mantenerlo durante 48 horas ya conlleva pérdida de tono y coordinación muscular, y facilita que el dolor se prolongue y reaparezca más adelante, insisten los expertos de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda.

Menos dolor

A la inversa, mantener durante el episodio doloroso el mayor grado de actividad física que el dolor permita, haciendo todas aquellas actividades físicas que no lo desencadenen o incrementen, acorta la duración del dolor y reduce el riesgo de que repita. Uno de estos expertos es el Dr. Francisco Kovacs.

Sin embargo, dice también el experto mundial, “los colegios, instaurando hábitos saludables en la edad escolar, pueden facilitar que los niños los mantengan durante su vida adulta”. Por su parte, el Dr. Serafín Romero, presidente de la OMC, refuerza la idea de la importancia de la prevención. Así lo explica:

“La prevención y adquisición de hábitos saludables desde la infancia son fundamentales a la hora de prevenir las dolencias de espalda y, por ello, resalta la importancia de trabajar en este sentido desde el ámbito familiar y educativo, así como el papel de los médicos que deben de ser partícipes en la prevención.”

El nuevo “Tebeo de la Espalda”

Para que los escolares aprendan los conocimientos fundamentales para mantener sana su espalda, la campaña, que este año cumple su decimosexta edición, les proporciona gratuitamente el Tebeo de la Espalda que, tanto en su versión impresa como virtual, les enseña a cuidarla de manera fácil y atractiva.

En él, el “Dr. Espalda” muestra a dos alumnos las medidas más eficaces para prevenir las posibles dolencias de la espalda y reducir su impacto y duración, así como los hábitos más saludables. Las pruebas científicas demuestran la efectividad de la distribución del Tebeo entre los escolares de menos de 12 años.

En esta edición el Tebeo se centra en el deporte escolar, y presenta ilustraciones completamente renovadas. Estas ilustraciones transmiten los mejores hábitos eficaces para prevenir o recuperar el do-

lor de espalda a través de escenas cotidianas. Además, en su parte final incorpora juegos y una prueba de autoevaluación.

La app del Tebeo contiene también escenas de realidad aumentada que permiten acceder a contenidos adicionales a los que ofrece la versión en papel, como nuevos consejos, ejemplos y juegos. Para ello sólo hay que ajustar la pantalla del móvil o tableta a una de las ilustraciones del Tebeo, en su versión impresa o en la pantalla del ordenador.

En las escenas animadas, el escolar puede tocar algunos de los elementos que aparecen en la pantalla para realizar otras acciones. Si pulsa sobre uno de los perso-

najes, se despliega información adicional, con escenas en movimiento, y el personaje comienza a hablar y a moverse, aportando información y consejos de manera más visual y atractiva.

