

A través de las viñetas, distintas asociaciones del ámbito de la educación y la salud intentan prevenir el malestar en esta zona, para evitar posibles dolores crónicos en edades adultas

Asimilar hábitos saludables para la espalda con tebeos

El comienzo de las clases y la vuelta a la normalidad trae consigo aparejado un cambio grande en las rutinas de los niños y niñas. A partir de este mes de septiembre, durante horas, los alumnos estarán sentados en sus sillas y, además, también deben cargar con el peso de los libros en sus mochilas. Por ello, a pesar de que muchas veces no se le dé toda la importancia que precisa, adquirir una buena postura y equilibrar la carga resulta vital para el descanso de la espalda y evitar problemas mayores en un futuro.

Teniendo esto muy presente, distintas asociaciones relacionadas con el ámbito de la enseñanza y el de la salud han puesto en marcha una campaña para prevenir los dolores en esta zona entre los niños de edad escolar, que incluye la distribución gratuita de *El Tebeo de la Espalda*, en el que se enseñan hábitos saludables a través de sus viñetas.

La iniciativa, que lleva por nombre *Muévete, tu espalda lo necesita*, está impulsada por el Consejo General de Colegios de Médicos (Cgcom) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide), en colaboración con

la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (Ceapa), así como la Fundación Asisa.

El objetivo, según explican los responsables, es transmitir al alumnado, al personal escolar y a las familias algunos conocimientos útiles para mantener una espalda sana desde la edad infantil, así como claves de cómo hay que actuar en caso de sufrir un episodio de dolor, todo basado en estudios científicos que se han demostrado efectivos.

El Tebeo de la Espalda se distribuirá entre niños de 12 años y, en sus viñetas, el Doctor Espalda enseña cuáles son los hábitos más efectivos para cuidar la columna vertebral, entre los que se encuentra la práctica habitual y constante de ejercicio físico.

A juicio del doctor y experto internacional Francisco Kovacs, "los estudios científicos disponibles demuestran que las medidas que difunde esta campaña son eficaces para prevenir las dolencias de la espalda, y los métodos que usa también han sido validados. Los hábitos saludables son útiles para mantener una espalda sana durante toda la vida, pero resulta

mucho más fácil inculcarlos en la infancia".

Por su parte, el presidente del Cgcom, Tomás Cobo, explica que "la prevención es un factor clave en la promoción y cuidado de la salud, especialmente cuando hablamos de personas en edades tempranas; por ello es fundamental que en la etapa escolar adquiramos los mejores hábitos posibles para evitar dolencias crónicas y fomentemos la actividad física".


Las dolencias de espalda son excepcionales antes de los 8 años, pero se vuelven más frecuentes a partir de los 10. En España, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas de entre 13 y 15 años las han padecido, y a partir de los 15 la frecuencia es similar a la de los adultos, lo que incrementa el riesgo de que los padezcan de forma crónica al llegar a la edad adulta.

Los expertos que han colaborado con la iniciativa recomiendan además que el peso de la mochila no supere el 10% del peso corporal de los niños y niñas, aunque los datos reflejan que un tercio de los escolares pasa por encima de ese límite, por lo que aconsejan la disposición de taquillas en los centros escolares.



La postura en la silla y el peso de la mochila resultan vitales. Foto: Freepick

librería - papelería
ANDREA
*Material escolar
Libros de texto
Artículos de regalo*



Camiño Novo, 28
T/F 981 767 423
PORTO DO SON
(A Coruña)

APRENDER a EDUCAR.org

¡Si tienes problemas de conducta con tus hijos, si los estudios no le gustan o si sospechas de consumos, llámanos, podemos ayudarte!!

636 146 990

C/ Pesqueira, 6 bajo • Bertamiráns - Ames
direccion@aprenderaeducargalicia.eu

CENTRO DE ESTUDIOS CUM LAUDE

¡Informatel!

Clases: primaria, secundaria, bachillerato, pruebas libres de la ESO, FP y acceso a la universidad.

Oposiciones: Maestros, Xunta, Sergas y Galiñas Azuis.

Cursos: protocolo y gestión de eventos, marca personal, relaciones públicas, azafata de congresos y aeropuertos.

Curso de idiomas: inglés y francés (A1, A2, B1 y B2)

C/ Rosalía de Castro, 41, Bajo-2 • Milladoiro - Ames
637 159 929 - 630 428 363

MATERIAL ESCOLAR
LIBROS DE TEXTO
JUQUETE EDUCATIVO



LIBRERÍA MAYSO

981 594 373
maysolibreria@mundo-r.com

www.mayso.es
Desde 1972

AVDA. ROSALÍA DE CASTRO, 23 • SANTIAGO