

JUAN RIERA ROCA

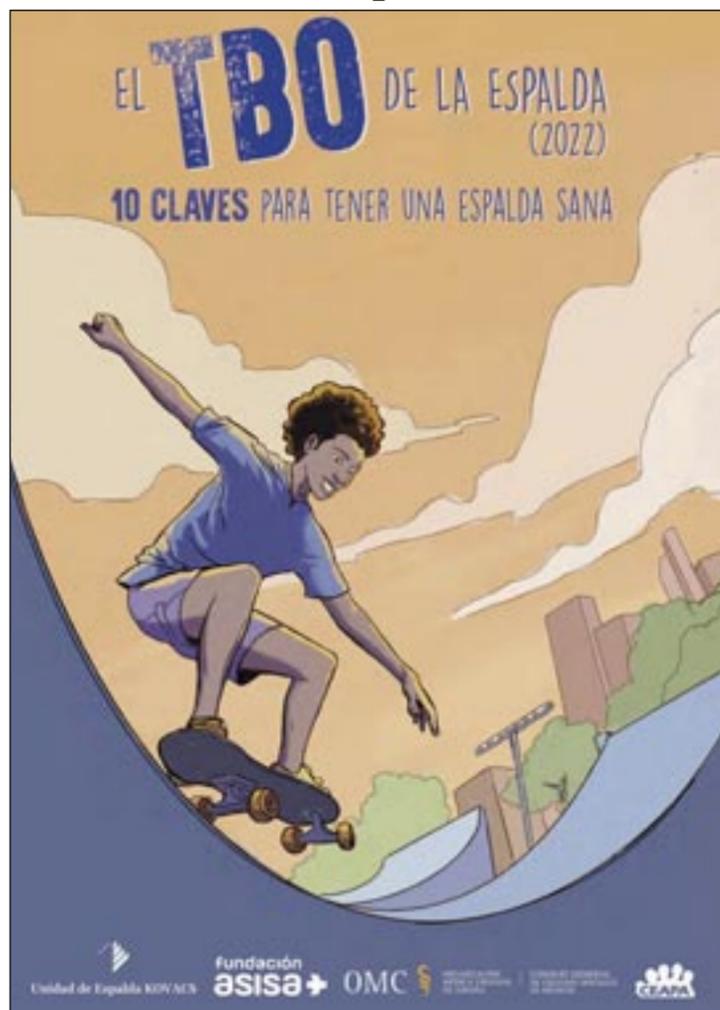
La vuelta al colegio es ya una realidad. Los niños vuelven a sus quehaceres habituales y abandonan casi tres meses de vacaciones en los que probablemente no se hayan estado quietos demasiado rato. Si la escuela es esencial para la formación de las personas, las muchas horas sin actividad física, tan propias del invierno escolar (estudio, clases, televisión) son un riesgo para la salud de la espalda.

Estudiosos de la talla del **Dr. Francisco Manuel Kovacs**, uno de los más citados (el primero de origen español) en la literatura científica sobre la espalda, señalan que la actual preferencia por el sedentarismo entre los menores y adolescentes es perjudicial para esa zona de su cuerpo al dificultar el desarrollo de una musculatura sana, necesaria para prevenir episodios de dolor y una vida normal.

Según los estudios científicos, señalan fuentes científicas solventes, las medidas más efectivas para prevenir las dolencias de la espalda son realizar actividad física y, en caso de dolor, evitar el reposo en cama o reducir su duración tanto como sea posible, y en todo caso por debajo de 48 horas. Un año más, el **Tebeo de la Espalda** ofrece consejos a este respecto en clave didáctica y divertida.

Y también un año más y de cara al inicio del curso escolar 2022-2023, la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los escolares ha sido puesta en marcha por el Consejo

## Claves para que los niños tengan una espalda sana, ahora que comienza el colegio



sejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REI-

DE), en colaboración con la CEAPA y con el apoyo de la Fundación Asisa.

Y es que según estas fuentes,

el incremento de los hábitos sedentarios entre los menores y adolescentes impacta negativamente en el desarrollo adecuado de su columna vertebral y contribuye a la aparición del dolor de espalda, lo que aumenta significativamente el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto.

Para evitarlo, es importante inculcar desde edades muy tempranas hábitos saludables que fomenten la práctica continuada de actividad física. Con este fin, el CGCOM y la REIDE, en colaboración con la CEAPA y con el apoyo de la Fundación Asisa, inician la vigésima Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares coincidiendo con la inauguración del curso.

### Actividad física

Siempre según fuentes de esta iniciativa, los estudios científicos demuestran que la actividad física en la infancia es fundamental para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y reducir el riesgo de padecer dolencias de espalda. Además, hacer ejercicio habitualmente acorta la duración del episodio doloroso, en caso de que aparezca, y

reduce su interferencia en la actividad cotidiana.

Las dolencias de espalda en los menores son excepcionales por debajo de los 8 años, pero su frecuencia aumenta a partir de los 10 y desde los 15 es similar a la de los adultos. En nuestro país, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas entre 13 y 15 años ya las han padecido, lo que incrementa significativamente el riesgo de que se padezcan de forma crónica en la edad adulta.

Esos antecedentes predicen el dolor durante la vida adulta mejor que los hallazgos radiológicos. Sin embargo, la preferencia actual de vida sedentaria y ocio pasivo entre los niños y adolescentes, en detrimento del ejercicio, el deporte y otros juegos que impliquen actividad física, dificultan el desarrollo adecuado de la musculatura de la columna vertebral.

Investigaciones científicas han demostrado el aumento del dolor de espalda crónico entre los adolescentes europeos, siendo la obesidad y el tiempo dedicado a las pantallas dos de los factores asociados a este incremento. En España, además, el 36,4% de la población de 15 y más años se declara sedentaria en su ocio (último In-





forme Anual del Sistema Nacional de Salud, 2020-2021).

El principal investigador del mundo hispanoparlante en el campo de las dolencias del cuello y la espalda, según los índices bibliométricos interna-

cionales, el médico mallorquín **Francisco Kovacs**, de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REI-

DE, analiza este fenómeno: "El incremento del sedentarismo es perjudicial para la salud en general y para la espalda en particular. Está demostrado científicamente que el ejercicio previene el dolor de espalda, acorta su du-

ración y reduce el riesgo de recidiva. Inculcar hábitos saludables desde la infancia es fundamental para disminuir el impacto de las dolencias de espalda entre la población a corto y largo plazo". El objetivo de esta campaña

es que el alumnado entre los 8 y los 12 años, el personal escolar y las familias conozcan y practiquen los hábitos saludables para mantener una espalda sana desde la edad infantil y, en caso de producirse, para reducir

## Las grasas y los virus también vuelven al colegio

El retorno al colegio -que ha comenzado ya devolviendo la normalidad a nuestras vidas- imprime en los niños unas rutinas y unas actividades sociales que pueden ser aprovechadas por los padres para mejorar su salud. Los niños se enfrentan a infecciones, a añoranzas, pero no es imposible utilizar todo eso para hacerlos crecer y ser más sanos.

Mejorar la alimentación puede ser uno de esos objetivos. Lo advierte la FAO: Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. Muchos fracasos escolares ocultan una mala alimentación, especialmente si se desayuna mal.

Los niños necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas. A través de actividades como huertos escolares, almuerzos escolares y educación alimentaria y nutricional, los niños, los adolescentes y sus familias, mejoran su bienestar nutricional y desarrollan buenos hábitos alimentarios, señala la FAO.

Una institución científica como la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) aconseja a través del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad señalar a los padres, como líneas básicas nutricionales para los niños que "un niño obeso no es sinónimo de un niño sano, ya que se puede estar gordo y mal alimentado."

De los 0 a 6 meses la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso. Se aconseja enseñar a su hijo -según la SEEN- buenos hábitos

alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos.

Se aconseja ofrecerle alimentos variados y cada uno de ellos repetidas veces. No sobrealimentar bebé. No añadir miel o azúcar a los biberones y frutas. No agregar sal a su comida. Si se agrega sal, que sea sal yodada. En la etapa preescolar y escolar: se aconseja adaptar su horario a la comida familiar para generar una costumbre.

Con los niños hay que evitar, como con los adultos, los «picoteos» entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas). Hay evitar darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo. Acostúmbrele al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.

Los expertos aconsejan proporcionar al niño una dieta variada rica en verduras y frutas. Fomente el ejercicio físico regular. Los expertos de la SEEN señalan que se debe limitar el tiempo que el niño pasa frente al televisor a menos de dos horas diarias. Naturalmente, también se aconseja evitar llevarle a sitios de comida rápida.

A partir de los cinco años se aconseja que se seleccione lácteos semidesnatados, pues contienen los mismos nutrientes y menos grasa de mala calidad. Desde el primer día de clase, hay que acostumbrar a su hijo a tomar un

buen desayuno. Para ello utilice buenas técnicas de cocción para toda la familia, aconsejan los expertos: Lo ideal es que se cocine con poca grasa y se eviten las frituras.

Elegir siempre la carne que no tenga grasa visible. Hay que enseñar a comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos, etc.) La familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios y en el tratamiento del niño obeso, marco natural para cualquier aprendizaje.

Pero además de aprovechar el fenómeno escolar para enseñar al niño buenos hábitos alimentarios, hay que cuidarle de las infecciones, que aunque le hagan más fuerte también pueden hacerlo pasar ratos desagradables, a él y al resto de la familia. Los pediatras de la prestigiosa Clínica Mayo (EEUU) señalan siete tipos de infecciones.

Los mismos pediatras señalan que la mejor prevención - además de llevar actualizado el calendario vacunal- es lavarse las manos. Los niños deben saber hacerlo y tener ese hábito, que tantas vidas ha salvado desde que se conoce el peso de los gérmenes y se impuso el movimiento higienista a mediados del siglo XIX.

Se recuerda que los antibióticos sólo sirven para curar ciertas infecciones causadas por bacterias, y no para los

resfriados ni la gripe, que son causados por virus. En tercer lugar, se encomia a los padres a no dar nunca aspirina a los niños, para evitar el riesgo del peligroso Síndrome de Reye, que aunque improbable puede ser grave.

La primera de las infecciones del top 7 escolar es la varicela, con sus puntos rojos que pican y formarán costras. La culpa es del virus de la varicela-zóster que se contagia por vía aérea o contacto directo. Suele aparecer fiebre leve uno o dos días antes de la erupción. Otros síntomas son escalofríos, pérdida de apetito, mareos y dolor de cabeza.

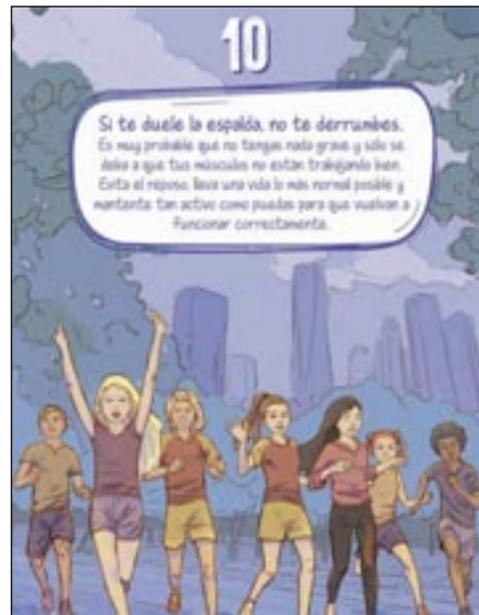
Hay que evitar que el niño se rasque. Baños frecuentes de avena alivian el picor. El médico probablemente prescriba paracetamol contra las molestias y la fiebre, siempre en dosis infantiles. Hay que tener especial cuidado si la fiebre continúa más de cuatro días o pasa de 40°C, si la erupción se pone demasiado roja, caliente o sensible.

Sigue en el top 7 el resfriado común, con estornudos, mocos, dolor de garganta, tos, fiebre, cansancio, irritabilidad. Cuando se detectan estos síntomas ya solo cabe esperar los 10 o 15 días que tarda en curarse por sí solo. Lo mejor que se puede hacer -no hay tratamiento curativo- es hacer que el niño duerma más y que beba mucho.

Los antibióticos no curan los resfriados, que son de origen vírico y si se produce una complicación bacteriana ha de ser el médico quien los prescriba. La mejor prevención es que los niños se tapen la boca y la nariz cuando tosan o estornuden, lavarse las manos a menudo y no compartir comida ni objetos personales de otros niños.

La conjuntivitis -otra infección de la lista- más común entre escolares es la





el impacto y duración de un episodio doloroso. La campaña, sus métodos y sus recomendaciones están basados en estudios científicos solventes.

Los conocimientos adecuados para prevenir estas dolencias

están recogidos en El Tebeo de la Espalda. A través de viñetas atractivas y efectivas, el **Doctor Espalda** enseña a los escolares cuáles son las diez claves para cuidar la salud de la columna vertebral y las

principales medidas de prevención de las dolencias de la espalda.

La efectividad de la distribución de este Tebeo entre los menores de 12 años ha sido demostrada científicamente.

Las diez claves recogidas en El Tebeo de la Espalda son las siguientes: La primera, mantenerse físicamente activo, para evitar perder fuerza en la musculatura. La segunda, realizar ejercicio habitualmente, lo que

desarrolla la fuerza y la coordinación de la musculatura.

La actividad física es además positiva para la salud metabólica y general. Se aconseja elegir el ejercicio que más guste y motive; cualquiera es mejor que ninguno y cuanto más, mejor. Lo importante es realizarlo de manera continuada, más fácil si gusta. En el deporte competitivo cuasi profesional, hay que seguir estrictamente los consejos de los entrenadores y los médicos.

Otra de las claves es cambiar de postura frecuentemente si se está sentado y levantarse cada 45-60 minutos, aunque sea para dar unos pasos. También conviene utilizar un atril cuando sea necesario leer durante horas. Lo óptimo es que el mobiliario escolar se ajuste a la estatura del niño, máxime en las edades próximas a la pubertad, en las que hay diferencias considerables de altura.

causada por una infección bacteriana, es muy contagiosa y produce el conocido y molesto enrojecimiento de los ojos. Además llega a salir de los ojos un líquido amarillento que pega los párpados. El médico recetará probablemente gotas antibióticas.

Otra enfermedad a tener en cuenta es el de la gastroenteritis, con diarrea, vómitos, náuseas, fiebre y dolor en el abdomen. Se sugiere en estos casos un ayuno de unas horas (¡siempre consulte al médico!). Cuando se pasen las náuseas y vómitos pueden ingerirse algunos líquidos y tras unas horas (de 6 a 8) sin vomitar arroz, pollo, pan...

Durante unos días, cuando el niño sufre este problema, hay que dejar de comer productos lácteos, comida muy condimentada o grasa. Vaya al médico si el niño está anormalmente adormilado, vomita sangre, tiene diarrea sangrienta o está deshidratado (boca seca, mucha sed, ojos hundidos y llorar sin lágrimas).

La mononucleosis -otra de las infecciones que puede pillar en el colegio- viene del virus Epstein Barr y es más común en adolescentes. Produce fatiga, dolor de cabeza y nódulos linfáticos inflamados. Un análisis de sangre revelará linfocitos atípicos o anticuerpos en la sangre contra el virus Epstein Barr. No hay tratamiento pero la mayoría se recupera sin problemas.

La mononucleosis se transmite por las secreciones respiratorias, sobre todo la saliva, de ahí que se la haya denominado la enfermedad del beso. Hay que tener en cuenta que los niños pequeños se juntan, abrazan y besan con frecuencia, dando pie a un eventual contagio. Difícilmente se podrán evitar estos hábitos, convenientes por otra parte, por lo que es bueno conocer esta enfermedad.

Otra enfermedad del top 7 es la faringitis: dolor al tragar, fiebre, dolor de cabeza, amígdalas inflamadas y garganta roja con puntos blancos de pus. Se pierde el apetito y la energía. La culpa es de la bacteria Streptococcus, aunque puede estar también causada por virus, algo que sólo el médico podrá diferenciar.

Es básico para el tratamiento: o antibióticos para las bacterias o esperar que se anulen los virus dando remedios sintomáticos. Para evitar contagios niño-niño, como en el caso de otras infecciones, se aconseja evitar contactos demasiado estrechos y de objetos personales o comida, siempre de acuerdo con los especialistas.

Los piojos, la séptima enfermedad del top-7 escolar, llegan a las mejores familias (incluso a las que se lavan más y mejor) y lo primero que hay que hacer es desdramatizar y evitar estigmatizar a los afectados. Se transmiten por contacto directo con el pelo de una persona infestada o por utilizar sus sombreros, peine, cepillo, horquillas...

Si el niño se rasca mucho la cabeza hay que pensar lo peor. Lo que se puede ver a simple vista son las liendres o huevos de los piojos en la cabeza. Los piojos, como tales, son difíciles o imposibles de ver a simple vista. Un champú anti-piojos puede ayudar, aunque seguir escrupulosamente las instrucciones de los expertos.

Actualmente hay nuevas técnicas a base de aire caliente que acaban con los piojos en una sesión. Hay que vigilar que los liendres hayan desaparecido para dar por concluido cualquier tratamiento. Haga extensivo el tratamiento a todos los habitantes de la casa. Y hay que revisar con frecuencia que no se haya dado otra infestación. No hay que hacer una lectura social del hecho de tener piojos. Les sucede a los niños de las mejores familias.



## Las tecnologías de la información descargan nuestras mochilas

La vuelta a la actividad escolar nos traslada al espacio del aprendizaje. De hecho, los grandes catalizadores de la vuelta son el deseado encuentro con los amigos del curso anterior y la ilusión por compartir las experiencias de las vacaciones estivales. Conforman la potente energía que nos aproximará a reemprender el conocimiento básico sobre el que se fundamentará el futuro.

El colegio, con sus rutinas, disciplina y esfuerzo abre la senda del desarrollo y del crecimiento personal y comunitario. Pero, además, en un tiempo en el que el acceso a la información se ha simplificado, los principios y las actitudes se muestran prioritarias a los propios contenidos y a las competencias.

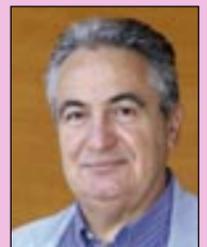
El colegio ayuda a conformar e impulsar la actitud del aprendizaje, la inquietud en hacerse preguntas, en buscar respuestas, en definitiva, en desarrollar los elementos esenciales de los principios personales y sociales de la tolerancia y el respeto.

No hay peor indigencia que la intelectual. Por ello, las instituciones y personas en las que se delega la tutorización del aprendizaje, en la infancia y en la juventud, son los verdaderos ingenieros del futuro personal y colectivo. Sin una sólida base, la posibilidad de construir un edificio consistente, atractivo y duradero es nula.

El cole es conocimiento, participación, crecimiento, desarrollo, futuro y muy especialmente oportunidad. La gran oportunidad para desenvolverse a lo largo de toda la vida en un momento en el que todavía no tenemos la capacidad ni la madurez para dimensionarla, comprenderla y disfrutarla como tal.

Mientras desarrollamos nuestras actitudes y aumentamos nuestros conocimientos tenemos que aprender las acciones que nos ayudaran a apostar por una vida longeva y saludable.

La salud de la espalda no es una cosa menor. De hecho, el acceso a las tecnologías de la información descarga nuestras mochilas y si no nos cuidamos carga y desgasta la muñeca y las articulaciones de los dedos.



Jaume Orfila  
Asesor Científico  
de Salut i Força