

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs ponen en marcha una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles

## **Reducir el peso del material escolar y fomentar la actividad física, disminuyen el riesgo de sufrir dolor de espalda entre los escolares**

- **La campaña comprende la edición del Tebeo de la Espalda con las recomendaciones más efectivas para prevenir estas dolencias y, en el caso de padecerlas reducir su impacto y acelerar la recuperación**
- **La campaña ha demostrado científicamente ser efectiva para la prevención de las dolencias de la espalda entre los escolares**
- **El peso de la mochila no debe ser mayor del 10% del peso corporal, pero más de un tercio de los escolares superan este límite**
- **Estudios internacionales demuestran que el dolor de espalda es menos frecuente entre los escolares que disponen de taquillas en sus colegios, al permitirles transportar menos peso**
- **El ejercicio físico es la medida más relevante para prevenir el dolor de espalda**
- **En España, cerca del 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda antes de los 15 años**

**Madrid, 3 de septiembre de 2013.** Coincidiendo con el comienzo del curso escolar, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han presentado una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles.

Esta campaña educa sobre la manera de reducir el efecto de los factores que se asocian a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda, como el excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, la inactividad física, la práctica inadecuada de deporte a nivel competitivo, o el mobiliario escolar inadecuado.

Según afirma el presidente de la OMC, el doctor Juan José Rodríguez Sendín, “es importante prevenir y tomar medidas antes de que aparezcan los problemas o incluso que aumenten. Además, en la actual situación económica estas medidas deben haber demostrado su eficacia y suponer un ahorro de costes, pues el despilfarro de recursos constituye un déficit ético importante, tal como contempla nuestro actual código ético”.

En este sentido, el Dr. Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, subraya que “la efectividad de las campañas de prevención necesita demostrarse con métodos tan rigurosos como la de los tratamientos, para evitar dilapidar fondos en campañas inútiles, o contraproducentes. De ahí el interés de la Fundación Kovacs en financiar un año más esta campaña, cuya efectividad se ha demostrado científicamente”.

Tras más de diez años de éxito, esta iniciativa comprende la edición de un nuevo monográfico del ***Tebeo de la Espalda***, sobre qué hacer para tener una espalda sana en el colegio, realizado por el ilustrador Adolfo Arranz.

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.

Esta campaña está financiada íntegramente por la Fundación Kovacs, que cede gratuitamente los derechos de copia del tebeo a las Consejerías de Sanidad y Educación para que lo distribuyan en sus respectivos territorios; de hecho, todas las del país han sido invitadas a hacerlo. Además, colegios, familias y los propios niños pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la OMC ([www.cgcom.es](http://www.cgcom.es)) y la Web de la Espalda de la Fundación Kovacs ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)).

### **Pautas para prevenir los dolores de espalda en el colegio**

Actualmente, en España, cerca del 51% de los chicos y el 69% de las chicas menores de 15 años ya han padecido dolor de espalda alguna vez en su vida. Esto limita sus actividades diarias y aumenta el riesgo de padecerlo de forma crónica en la edad adulta. Concretamente, la incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña se centra en escolares menores de esta edad.

El transporte de un peso excesivo en las carteras y mochilas constituye uno de los factores asociados a sufrir dolor de espalda, especialmente cuanto mayor sea el tiempo de transporte y peor el estado muscular del niño. 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”.

Por ello, propone como alternativa a la mochila tradicional aquellas que tienen ruedas, ya que si el estudiante tiene que cargar lo mejor es que la espalda no soporte ese peso. Además recomienda que “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 mueva”.

Además, estudios internacionales demuestran que el dolor de espalda es menos frecuente entre los escolares que disponen de taquillas en sus colegios, al permitirles transportar menos peso y con menos frecuencia, y entre aquellos que están en mejor estado físico, pues una mayor y más entrenada musculatura reduce la influencia negativa del excesivo peso de la mochila.

Según continúa el doctor Kovacs, “este último factor recalca la importancia del ejercicio físico, que es la medida más relevante para prevenir los futuros dolores de espalda”.

Por último, cabe señalar la importancia de un adecuado mobiliario escolar. “Las sillas y pupitres deben ser de altura regulable de modo que se ajusten a la talla de los escolares para que les permita cumplir las normas de higiene postural, como sentarse lo más atrás posible en la silla con la espalda recta y los codos apoyados. Es evidente que no todos los niños crecen al mismo ritmo y, sin embargo, en la mayoría de las aulas el mobiliario escolar es idéntico e inadaptable, lo que les obliga a adoptar posturas inadecuadas”, afirma.

### **La importancia demostrada del ejercicio físico**

Numerosos estudios científicos realizados en diferentes países han reflejado que padecer dolencias de espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de forma crónica al ser adulto. De estos estudios se desprende también que realizar actividad física desde edades tempranas es fundamental para reducir ese riesgo y, además, para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva.

Tal y como apunta el Dr. Kovacs, el deporte sólo puede causar problemas cuando se realiza a nivel competitivo, “en un contexto en el que ganar es más importante que realizar una actividad saludable, y si el entrenamiento es inadecuado y se repite con mucha intensidad. Por eso, ese riesgo no es en una excusa para no hacer deporte, sino que enfatiza la importancia de asegurar que cumplan las instrucciones de sus entrenadores para reducir el riesgo de lesiones y asegurar un desarrollo equilibrado de su musculatura”.

**OMC: Tel: 91 431 77 80/E-mail: [prensa@cgcom.es](mailto:prensa@cgcom.es)**

**Berbés Asociados: Tel: 91 563 23 00 [mariagallardo@berbes.com](mailto:mariagallardo@berbes.com); [dianazugasti@berbes.com](mailto:dianazugasti@berbes.com)**