

NOTA DE PRENSA

‘Prevenir hoy para evitar problemas mañana’. Campaña 2015-2016 de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares a través del deporte

- El Colegio de Médicos y la Fundación Kovacs presentan, con el apoyo de Carlos Moyá, el Tebeo de la Espalda y la campaña de prevención del dolor de la espalda para el curso 2015-16.
- Antes de los 15 años, el que el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda. Padecerlo a esas edades aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto.
- Bajo el lema ‘Prevenir hoy para evitar problemas mañana’, el *Tebeo de la Espalda* recoge recomendaciones para que los escolares prevengan estas dolencias y, si las padecen, reduzcan su impacto y aceleren su recuperación. Su simple entrega ha demostrado científicamente ser efectiva.
- Hacer ejercicio, evitar cargar mochilas de más del 10% del peso corporal, y mantener el mayor grado de actividad física posible (aún durante los episodios dolorosos), son las principales medidas preventivas.
- Las Unidades de Ejercicio de la Escuela Balear y la Escuela Española de la Espalda (EBE y EEDE), creadas hace 18 años por la Fundación Kovacs para prevenir y rehabilitar el dolor de espalda, ayudarán a distribuir los Tebeos de la Espalda de esta campaña de prevención escolar.

Palma, 7 de octubre de 2015.-El Colegio Oficial de Médicos de las Islas Baleares y la Fundación Kovacs presentan una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles, bajo el lema ‘*Prevenir hoy para evitar problemas mañana*’. En esta ocasión el deportista internacional, ex tenista y nº 1 de la ATP, y especialista en entrenamiento personal, Carlos Moyà, participa en la presentación y desarrollo de esta campaña.

El objetivo de la campaña es prevenir las dolencias de espalda entre los escolares. Con ese fin fomenta el ejercicio físico, el mantenimiento del mayor grado de actividad que resulte posible (incluso durante los episodios dolorosos), reducir hasta menos del 10% del peso corporal la carga que supone el material escolar, transportarlo correctamente (preferentemente en mochilas con ruedas), el uso de mobiliario adaptable a la estatura del escolar y la adopción de medidas concretas para los jóvenes que practican deporte a nivel competitivo.

La experiencia de Carlos Moyà ilustra el valor de la prevención del dolor de espalda entre los deportistas. “Cuando tenía 22 años, en marcha ya mi carrera como tenista profesional, me detectaron (tras un largo periodo de incertidumbre) una fractura de estrés en el pedículo de la L4, una lesión frecuente en tenistas, consecuencia de la sobrecarga que producen los movimientos bruscos de giro y carga. Durante el periodo en el que tardaron en diagnosticármela, padecí un dolor lumbar muy diferente a los habituales, tuve que pasar dos meses de reposo, y llevar corsé y fajas”, recuerda Carlos Moyà.

La campaña 2015-2016

Un año más, la Organización Médica Colegial y el Colegio de Médicos de las Islas Baleares participan en la campaña impulsada y financiada por la Fundación Kovacs. Consiste en la distribución gratuita de un tebeo (el "Tebeo de la Espalda"), cuya simple entrega ha demostrado científicamente ser efectiva para que los escolares aprendan conocimientos útiles para la prevención de las dolencias de la espalda.¹

Según afirma el presidente del Colegio de Médicos de las Islas Baleares el Dr. Antoni Bennasar, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología, “con una adecuada atención y corrección de los hábitos escolares en cuanto a las posturas que adoptan y los sobreesfuerzos que realizan se pueden evitar patologías espinales, ya desde la infancia, que son, en caso de no prevenirse, mucho más serias en la edad adulta”.

El Dr. Francisco Manuel Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, señala que “un estudio científico que siguió durante 25 años a una amplia cohorte de adolescentes, demostró que los escolares con dolor de espalda tienen mayor riesgo de padecerlo de forma crónica cuando son adultos. De ahí el lema ‘prevenir hoy para evitar dolores mañana’”. En la actualidad, antes de los 15 años el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas han padecido dolor de espalda. 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.

La campaña comprende la edición de un nuevo monográfico del Tebeo de la Espalda, realizado por el ilustrador Adolfo Arranz, en el que 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 y sobre las principales medidas de prevención.

El Dr. Kovacs puntualiza que “entre los niños de menos de 10 años, el porcentaje de casos en los que el dolor de la espalda se debe a una enfermedad sistémica, es algo mayor. Por eso, cuando el dolor aparece a esas edades conviene ir al médico para comprobar que el dolor se debe a una alteración de la propia espalda y no a una manifestación precoz de otra enfermedad. También conviene ir al médico si el dolor persiste durante más de 14 días, pues a partir de entonces aumenta el riesgo de persista y alcance los tres meses, convirtiéndose en crónico.

Una campaña de prevención consolidada

La campaña, dirigida a niños de entre 6 y 10 años, 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. Colegios, familias y los propios niños pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org) de la Fundación Kovacs (www.kovacs.org), la Web de la OMC (www.cgcom.es) y las de las Consejerías que participan en su aplicación.

En las ediciones previas de esta campaña han participado 14 consejerías de 11 gobiernos, y sólo desde la Web de la Fundación Kovacs lo han descargado 534.460 personas. A ese dato hay que sumar las que lo han hecho desde las páginas Web de la Organización Médica Colegial y las Consejerías (de Sanidad y Educación) que han participado en estas campañas.

Este año, las Unidades de Ejercicio de la Escuela Española y Balear de la Espalda (EEDE–EBE), ayudarán a distribuir los Tebeos de la Espalda de esta campaña de prevención escolar para que a través de los adultos se pueda enseñar a los más jóvenes cuáles han de ser sus hábitos y modelos de movimiento, tanto en la práctica deportiva como en el desarrollo de las actividades normales de la vida diaria.

- 1: Kovacs FM, Oliver-Frontera A, Plana MN, Royuela A, Muriel A, Gestoso M and the Spanish Back Pain Research Network. Improving schoolchildren's knowledge of methods for prevention and management of low back pain. A cluster randomized controlled trial. *Spine* 2011;36:E505–E512