La OMC y la Fundación Kovacs impulsan una campaña para prevenir las dolencias de la espalda entre los escolares

La campaña consiste en la distribución entre los escolares de 8 años del "Tebeo de la Espalda", una medida que ha demostrado científicamente ser efectiva. En el mismo se recogen recomendaciones cuya eficacia está comprobada para que los escolares prevengan las dolencias de la espalda, y, si las padecen, reduzcan su impacto y aceleren su recuperación. Entre estas medidas destacan la necesidad de reducir el peso de las mochilas por debajo del 10% del peso corporal, mantenerse físicamente activo y evitar el reposo en cama en caso de dolor

Madrid, 7 de septiembre 2011 (medicosypacientes.com)

(De izqda. a dcha) Dres. Kovacs y Rodríguez Sendín durante la presentación de la campaña

A los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas ha tenido alguna vez en su vida dolor de espalda. Padecerlo a esas edades aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica y padecer limitaciones al ser adulto. De ahí la importancia de aplicar medidas preventivas comprobadamente eficaces antes de esa edad.

Por ello, coincidiendo con el inicio del curso académico, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs ponen en marcha una nueva campaña de promoción de la salud pública para prevenir dolencias de espalda y reducir el impacto de sus consecuencias.

"Estamos ante un problema importante que afecta a buena parte de nuestros escolares y que puede cronificarse, condicionado su desarrollo y vida posterior, pero evitable con medidas sencillas, eficaces y de bajo costo", subraya el presidente del Consejo General

de Colegios de Médicos (CGCOM), el doctor Juan José Rodríguez Sendín.

“La incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años y entre los 13 y los 15 años ya es similar a la de los adultos, por ello las campañas de prevención deben enfocarse a los escolares de menor edad”, apunta el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs. Como indica el Dr. Rodrgíuez Sendín, “en prevención, lo importante es la ‘intervención anticipativa’, es decir, la adopción de medidas que se toman antes de que el problema aparezca o de que aumente”. De hecho, la campaña de 2011 se centra en los niños de 8 años y se basa en hacerles llegar el ‘Tebeo de la Espalda’.

Ese tebeo trasmite de manera sencilla cómo prevenir las dolencias de la espalda y cómo acelerar su recuperación en caso de que aparezca. Un ensayo clínico realizado por la Fundación Kovacs y publicado recientemente por la prestigiosa revista científica ‘Spine’, ha demostrado que su distribución en los colegios constituye una medida de prevención efectiva, concluyendo que debería generalizarse y repetirse periódicamente. Como subraya el Dr. Kovacs, “pocas medidas tan baratas han demostrado tener un efecto positivo”.

Esto es especialmente importante en un contexto de crisis económica. Como indica el Dr. Rodríguez Sendín, “Hay que advertir que con la disculpa de prevenir no vale todo ni a cualquier precio. A la medicina preventiva se le deben aplicar las mismas exigencias científicas y éticas que al resto de la medicina. Debemos incidir en medidas preventivas eficaces, desterrando aquéllas que además de suponer un gasto económico no hayan demostrado su eficacia. En un momento de crisis económica tan grave, el despilfarro de recursos constituye un déficit ético importante, tal como contempla nuestro actual código ético”, asegura el presidente de la OMC.

Para facilitar la difusión del tebeo, la Fundación Kovacs, como propietaria de sus derechos de copia, permite que sea descargado libre y gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org). Además, la institución ha invitado a todas las Consejerías de Educación y Sanidad a distribuirlo en los colegios de sus territorios, cediendo gratuitamente los derechos de copia a todas aquellas que deseen hacerlo y permitiéndoles incluirlo en las páginas Web que decidan.

Cómo prevenir el dolor de espalda en la infancia

El Tebeo de la Espalda, diseñado y dibujado por el ilustrador Adolfo Arranz, enseña a los escolares las medidas que han demostrado científicamente ser eficaces para prevenir el dolor de espalda, entre las que se encuentra saber que:

La actividad física y el ejercicio son indispensables para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y tienen un efecto positivo para la prevención y tratamiento del dolor de espalda. El sedentarismo dificulta el desarrollo óseo normal de la columna vertebral, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.

El dolor de espalda no se debe normalmente a ningún problema serio, pero conviene ir al médico si dura más de 14 días o se repite periódicamente. En esos casos, cuanto antes se actúe, mejor.

Si se sufre dolor de espalda, **el reposo en cama es inútil y perjudicial**. Por el contrario, conviene evitarlo y mantener el mayor grado de actividad que permita el dolor.

De hecho, el reposo en cama prolonga el episodio doloroso y facilita que se repita. Por eso conviene evitarlo y, si en algún momento es necesario, acortarlo tanto como sea posible y asegurar que dure menos de 48 horas; a partir de entonces, acelera la pérdida de fuerza y tono muscular.

El peso de la mochila que transporte el escolar no debe superar el 10% de su peso corporal.

Lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan los escolares y la duración de su transporte, por ejemplo mediante la instalación de taquillas en los colegios o fraccionado en varios volúmenes los libros de texto.

Si el niño debe cargar el material escolar, lo mejor es que la espalda no padezca. Una mochila con ruedas es una buena alternativa. Si la mochila es de tirantes, lo mejor para los niños –a diferencia de los adultos- es situarla relativamente baja, en la zona lumbar o entre las caderas, y llevarla sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible, sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee.

Los **niños que practican deporte a nivel competitivo** han de seguir a rajatabla los consejos de sus entrenadores y médicos.

Adjunto **Tamaño**

Adjunto	Tamaño
Tebeo Espalda.pdf	1.38 MB
Decalogo espalda sana.pdf	63.81 KB