

Buenos hábitos

## El deporte en familia, como prevención de dolores de espalda

Según los expertos, el 50% de los adolescentes sufre problemas lumbares a causa de la mochila escolar

🕒 17:33 ☆☆☆☆☆



Tweet 0

Recomendar 0

MADRID | EFE "Si quieres que a tus hijos no les duela la espalda, haz deporte con ellos", un consejo que hoy han dado los expertos para prevenir un problema que, antes de los 15 años, experimentan el **50 % de los chicos y el 70 % de las chicas**.

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han presentado una campaña, en coincidencia con el inicio del curso escolar, en la que se incide en la **práctica de deporte en el ámbito familiar** para prevenir dolores de espalda que limitan las actividades diarias de los menores y aumentan significativamente el riesgo de que los padezcan de forma crónica al ser adultos.



MÁS VÍDEOS >

[11/09/2012]

La campaña se centra en la distribución gratuita entre los niños de 8 años de un tebeo que contiene las medidas que han demostrado disminuir el riesgo de estas dolencias y reducir su duración, tales como evitar el reposo en cama, acostumbrarse desde niño a hacer ejercicio de manera habitual o **asegurar que el peso de la mochila no supera el 10 % del peso corporal del escolar**.

El presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, ha afirmado que "es importante que papá y mamá hagan deporte" porque eso animará a sus hijos a hacerlo, además de que "no les vendrá mal a ellos".

"La evidencia científica disponible demuestra que **los hábitos de los padres influyen en los de los hijos** y les pueden ayudar a acostumbrarse a hacer ejercicio físico de manera habitual y mantenida a lo largo de su vida", ha agregado Francisco Kovacs, presidente de la Fundación.

El ejercicio físico previene los trastornos de espalda y de hecho "es la principal medida que ha demostrado ser eficaz con ese fin".

Según el investigador, una musculatura "potente, resistente y coordinada" protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan.

El experto ha expuesto varios estudios científicos que demuestran que **la actividad física es necesaria desde edades tempranas** para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva.

Así, ha recalado que realizar ejercicio físico de forma periódica aumenta la probabilidad de que si aparece dolor sea de corta duración y tenga un impacto menor en la actividad cotidiana.

La incidencia de las patologías de espalda aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña de prevención se centra en los escolares de menor edad.

Entre las pautas que también incluye el tebeo, el doctor Kovacs ha destacado que el peso de la mochila no debe supere el 10 % del peso corporal del escolar.

"Para ello, lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan mediante la instalación de taquillas en los colegios o fraccionando cada libro de texto en diversos volúmenes, o instaurando de una vez la enseñanza en soportes electrónicos", ha puntualizado.

**Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas**, ya que si el estudiante tiene que cargar, lo mejor es que la espalda no soporte ese peso.

Si la bolsa es de tirantes, ha concluido el Kovacs, 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 bambolea.