

[> Más Actualidad](#) [> Sociedad](#) [>](#)

SALUD

Hacer deporte contra el dolor de espalda de tus hijos

EFE. MADRID

- Entre las medidas que se proponen están evitar el reposo en la 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

Actualizada 04/09/2012 a las 17:42

Comentarios

Twitter

Me gusta 6

Tuenti

menéamu

Imprimir

Enviar



El ejercicio físico previene los trastornos de espalda. ARCHIVO

"Si quieres que a tus hijos no les duela la espalda, haz deporte con ellos", un consejo que este martes 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.

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".

EN PORTADA

- Unos 105.000 estudiantes navarros empiezan a rodar sus mochilas
- Un bebé y su hermano de 4 años mueren en el accidente de Corella
- Colombia anuncia el inicio de un proceso de paz con las FARC
- El Gobierno asegura que el desalojo de inmigrantes ha sido 'pacífico'

LO MÁS...

Reciente

Comentado

Visto

- Un bebé y su hermano de 4 años mueren en el...
- Barcina propone suprimir el Defensor del Pueblo
- Muere el actor Michael Clarke Duncan
- El derribo de la cárcel de Pamplona se...
- Un viaje a la Pamplona medieval con artesanos,...
- Los 105 años de la cárcel de Pamplona
- Agosto termina con 435 parados menos en Navarra
- El Gobierno foral subvencionará ocho proyectos...
- Los colegios no echan el cierre durante el...
- La investigación será la prioridad del nuevo...
- Barcina propone suprimir el Defensor del Pueblo
- Los 105 años de la cárcel de Pamplona
- El derribo de la cárcel de Pamplona se...
- UPN dice que NaBai y Bildu quieren impedir la...
- UPN pedirá que el Pleno condene el boicót del...
- Agosto termina con 435 parados menos en Navarra
- Un bebé y su hermano de 4 años mueren en el...
- España entrega a Marruecos a los inmigrantes...
- Los sindicatos de la Administración foral...
- La vuelta al cole costará 640 euros de media,...
- La 'reina' Michelle Jenner, a por el trono de...
- A la rica 'pochada' popular en Sangüesa
- Unos 105.000 estudiantes navarros empiezan a...
- La delegada advierte de que el Gobierno...
- Receta tradicional de las pochas
- Moisés Pérez de Albéniz cierra su galería en...
- Hacer deporte contra el dolor de espalda de...
- "Conecto con la gente porque cuento historias...
- San Adrián recupera para el culto su antigua...
- "Amar en tiempos revueltos" acabará en...

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 recalcado 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 bambolee.

COMENTA LA NOTICIA

[Usuarios registrados](#)

[Usuarios anónimos](#)

Correo electrónico:

Contraseña:

Enviar

[¿Has olvidado tu contraseña? »](#)

Ventajas de estar registrado:

Si estás registrado, tus comentarios aparecerán en DN.es automáticamente. Además, recibirás en tu email diariamente los titulares de las principales noticias del día.

[Regístrate en DN.es »](#)

Rellena el siguiente formulario para comentar esta noticia.

Nombre: (*)

Correo electrónico:

Escribe tu comentario: (*)

Escribe aquí tu comentario (máx. 1.000 caracteres)

He leído y acepto la [cláusula de privacidad](#) (*)

Acepto que mis comentarios puedan ser publicados en la edición de papel

Teléfono (*)

DNI (*)