

Diario de Jerez. Noticias de Jerez >> Salud >> Salud >> Hacer deporte en familia previene el dolor de espalda en escolares

VUELTA AL COLE

Hacer deporte en familia previene el dolor de espalda en escolares

El 69% de chicas y el 51% de chicos ya han padecido la dolencia a los 15 años, con serio riesgo de convertirse en crónica · Especialistas insisten en recomendar ejercicio físico y evitar mochilas pesadas.

MANU MEDIAVILLA / MADRID | ACTUALIZADO 06.09.2012 - 11:45

0 comentarios 0 votos

COMPARTIR

El 69% de las chicas de 13-15 años y el 51% de los chicos han padecido dolores de espalda tan serios como para limitar sus actividades cotidianas (en el 31% y 21% respectivamente) y elevar el riesgo de que el problema se convierta en crónico en su edad adulta. Ese es el telón de fondo de la décima Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares, lanzada por la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs con motivo del nuevo curso académico, y que este año ha elegido el lema de "Deporte en familia" para remarcar la importancia preventiva del ejercicio físico.

La campaña, apoyada en un nuevo Tebeo de la Espalda que lleva por título el lema de este 2012, tampoco olvida insistir en los mensajes preventivos sobre las mochilas escolares. Estas recomendaciones, empezando por la básica de que su peso no supere el 10% del peso corporal del estudiante, se han convertido en un clásico de cada nuevo curso, pero se siguen justificando por su demostrada eficacia en la prevención del dolor de espalda en ese colectivo infantil y adolescente.

Además, como recuerda el especialista Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación que lleva su nombre, el descuido preventivo en ese ámbito tiene su precio, máxime cuando el problema se hace crónico. Un análisis noruego a lo largo de 25 años ha concluido que el sueldo medio de las personas adultas que sufrieron dolores de espalda en su infancia es más bajo que el de quienes no los padecieron. El motivo, la menor productividad asociada a ese tipo de dolor crónico, que suele provocar absentismo y bajas laborales.

Este año se pone el acento en la actividad física porque resulta imprescindible, ya desde la infancia, para desarrollar la columna vertebral y que adquiera su forma definitiva. Realizado con regularidad, el ejercicio disminuye el riesgo de sufrir dolencias de espalda. Y si apareciera dolor, contribuiría a que fuera más breve y tuviera menos impacto en el día a día.

Kovacs y Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la OMC, coinciden en el papel fundamental del padre y la madre en la promoción de hábitos saludables en el ámbito familiar, ya que, como confirman estudios científicos, los propios hábitos de los progenitores influyen en sus hijas e hijos. Ese rol de modelo para los pequeños puede tener un claro impacto preventivo en el caso del dolor de espalda, cuya incidencia suele aumentar a partir de los 10 años.

En cuanto a las mochilas escolares, la insistencia en los consejos preventivos está obteniendo resultados poco a poco, como puede apreciarse en la utilización creciente de mochilas con ruedas. Pero aún queda mucho por hacer en la instalación de taquillas en los centros educativos

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

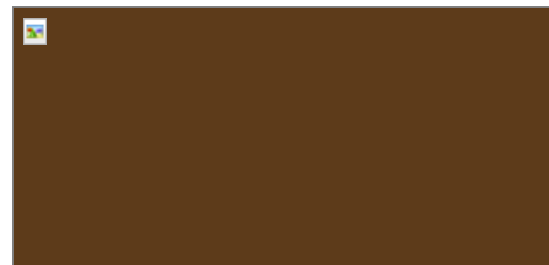
PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Eliminación de manchas

Hedonai ofrece diversas técnicas como la Luz Pulsada, Peeling y despigmentantes para conseguir una piel renovada y limpia.



para no tener que 'pasear' todo el material a diario, en la distribución de libros de texto en varios volúmenes para que pesen menos o en la generalización de soportes digitales en la enseñanza. Mientras se sigue avanzando en esos aspectos, la décima Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares recuerda algunos consejos de sentido común a la hora de cargar con las mochilas de tirantes, como colocarla en la zona lumbar, relativamente baja y tan cerca del cuerpo como se pueda, incluso sujetándola para que no se separe ni baile. También es imprescindible usar ambos tirantes y situar el peso en medio de la espalda para su distribución homogénea.

0 comentarios 0 votos

COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Acepto las [cláusulas de privacidad](#)

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Publicada la lista de 417 medicamentos que dejarán de estar financiados por la Seguridad Social

La medida, que afecta a tratamientos de síntomas menores como diarrea o estreñimiento, pretende ahorrar 450 millones de euros desde el 1 de septiembre.

34 comentarios

Andalucía es también Salud 2.0

El 2.0 en salud supone horizontalidad, igualdad, cercanía y conversación. Joan Carles March recoge ejemplos andaluces de participación y colaboración entre los usuarios de internet.

7 comentarios

VACACIONES



Sergio Camacho.

La prevención es la mejor 'maleta' para un verdadero verano saludable

A los riesgos del sol y calor veraniegos se suman los 'peligros viajeros' en destinos tropicales. Los expertos animan a no abandonar el tratamiento y el autocuidado en pacientes con patologías crónicas.



Un paciente se prueba una camiseta especial para los enfermos de corazón. / Historias de luz

La camiseta 'salvavidas'

El Hospital Virgen Macarena, junto a la empresa Nuubo, ha lanzado una prenda para medir el ritmo cardíaco de los enfermos de corazón a tiempo real, a fin de reducir el número de infartos y facilitar libertad a los pacientes.