PANORÁMICA • DE ACTUALIDAD

VUELTA AL COLE... Y A LA CARGA Y DESCARGA

NIÑOS Y NIÑAS SE ENFRENTAN AL EXCESIVO PESO DE LAS MOCHILAS

Un año más, los estudiantes españoles, incluso los que todavía transitan por su más tierna infancia, se enfrentarán a unas mochilas escolares excesivamente cargadas, que superan con creces el 10% de su peso corporal que la OMS considera el máximo recomendable. Tanto es así, que más de la mitad ya saben lo que es un dolor de espalda, especialmente los que llevan una vida sedentaria. Como para cualquier cosa que tenga que ver con salud y bienestar, el ejercicio es un gran aliado.

Al cierre de la presente edición, es decir, semanas antes de que comenzase el mes de septiembre y, por tanto, el nuevo curso escolar o vital (muchas personas viven por cursos y no por años), todavía no había llegado a nuestras manos una convocatoria de prensa ya tradicional de la 'rentrée' la **campaña de prevención de los dolores de espalda en escolares y adolescentes de la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC).**

Esta campaña, que va incorporando matices y cada año fija su mirada en algún aspecto concreto de esta problemática, no se circunscribe únicamente en las mochilas que acarrean, cargan y descargan los menores españoles, pero sí suele hacer hincapié en esta pésima costumbre que, aunque parece llevar ahí toda la vida, es

bastante reciente, ya que los estudiantes de pasadas generaciones podían dejar los libros y el material escolar en las aulas, limitándose a llevar y traer de casa lo extrictamente necesario para cumplir con las tareas domiciliarias encargadas por los profesores (por cierto, con menos profusión que en la actualidad).

DEMASIADO FRECUENTE

La campaña de la OMC y la Fundación Kovacs incluye el Tebeo de la Espalda, que se distribuye cada año entre los escolares de 8 años y también está accesible en las páginas web de ambas organizaciones. El Tebeo recoge recomendaciones para que los escolares prevengan las dolencias de la espalda, y, si las padecen, reduzcan su impacto y aceleren su recuperación. Algunas de las recomendaciones fundamentales (ver recuadro en esta misma página para ampliar información) son reducir el peso de las mochilas por debajo del 10% del peso corporal, practicar ejercicio físico de forma regular y evitar el reposo en cama en caso de dolor

Todo ello tiene una gran importancia, ya que a partir de los 10 años aumenta el riesgo de que los niños sufran dolor de espalda y padecerlo en la infancia aumenta, a su vez, el riesgo de sufrirlo de manera crónica en la edad adulta. En la actualidad, se calcula que a los 15 años más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas lo ha tenido alguna vez en su vida, es decir, porcentajes similares a los de los adultos. De ahí la importancia de aplicar medidas preventivas comprobadamente eficaces antes de esa edad.

"Estamos ante un problema importante que afecta a buena parte de nuestros escolares y que puede llegar a condicionar su desarrollo y vida posterior, pero es evitable con medidas sencillas, eficaces y de bajo costo", aseguró **el presidente de la OMC, el doctor Juan José Rodríguez Sendín**, en la presentación de la campaña del curso pasado. **El doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs**, quiso enfatizar esta idea y añadió: "Pocas medidas tan baratas han demostrado tener un efecto tan positivo".

EJERCICIO FÍSICO

El dolor de espalda suele provenir de una mala higiene postural y/o de un debilitamiento de la musculatura que rodea la columna vertebral, con especial incidencia en la zona lumbar. El primer factor se puede combatir aprendiendo a 'colocar' el cuerpo, y muy especialmente la espalda –pero no solo–, de la forma adecuada al permanecer sentado durante mucho tiempo. Además, es aconsejable levantarse cada cierto tiempo para caminar y estirar los músculos.

La segunda parte merece una mención aparte: vivimos en una sociedad cada vez más sedentaria y los niños y las niñas no son una excepción. Tanto es así, que a principios de junio de 2013, **durante la celebración del 62 Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP) en Sevilla, se presentó el nuevo Grupo de Trabajo de Actividad Física de esta sociedad científica.** En la última **Encuesta Nacional de Salud de España del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, la cifra de niños entre 5 y 14 años que no realizan actividad física es del 12% (8% en varones y 16% en mujeres). Y entre los 15 y los 24 años, un 45% de los encuestados confiesa no realizar nada de actividad o una actividad muy ligera. "La adolescencia es un periodo vital de riesgo en el que se consolida la inactividad. Y no debemos olvidar que nuestra 'salud metabólica y mental' depende en parte de permanecer activos físicamente. Funcionamos mejor globalmente cuando estamos activos", explicó **el profesor Gerardo Rodríguez, miembro del Grupo.**

Como han confirmado diversos estudios, la práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes favorece la prevención y el tratamiento de diferentes enfermedades y alteraciones muy prevalentes, tanto físicas como mentales. Entre ellas, evidentemente, está el dolor de espalda.

La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes favorece la prevención y el tratamiento de distintas alteraciones, entre ellas el dolor de espalda

NORMAS PARA UNA ESPALDA SANA:

En la Web de la Espalda, la Fundación Kovacs señala diez normas para que niños y adolescentes disfruten de una espalda sana:

1 · Mantente activo y evita estar sentado todo el día: la actividad física es la mayor garantía para tener (y mantener) una musculatura fuerte y elástica también en la espalda.

2 · Haz ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio, con la correcta supervisión, pueden además hacer que la musculatura de tu espalda sea potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.

3 · Calienta tus músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar: así evitarás forzar tu espalda y evitarás dolores y lesiones. Si compites en algún deporte, sigue escrupulosamente los consejos de tu entrenador.

4 · Cuando tengas que estar sentado: hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén el respaldo recto, ten la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados, cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos para estirarte un poco, pon el libro o los apuntes en un atril si vas a estudiar mucho tiempo y, si el mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, díselo a tu profesor.

5 · Cuando uses el ordenador, sitúalo enfrente de ti, a la altura de tu cabeza.

6 · Si te molesta la espalda en la cama, díselo a tus padres. Tu colchón o bien no es adecuado para ti, o bien está deteriorado.

7 · Para transportar material escolar: utiliza la cabeza en vez de la espalda, transportando el menor peso posible y dejando en casa (o en las taquillas del colegio), todo aquello que no vayas a necesitar; utiliza una mochila con ruedas y de altura regulable; si no, asegúrate de que tu mochila tiene los tirantes anchos y pásalos por ambos hombros; lleva la mochila pegada al cuerpo y relativamente baja (en la zona lumbar, justo encima de las nalgas); y evita llevar más del 10% de tu propio peso.

8 · No fumes, no lo necesitas. Y, además de envenenar tu salud, también contribuye a empeorar tu dolor de espalda.

9 · Si te duele la espalda, díselo a tus padres y consultad al médico sin perder el tiempo. Cuanto antes se tomen las medidas necesarias para solucionar el problema, mejor.

10 · No te derrumbes. Es muy probable que no tengas nada grave y el dolor de espalda solo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita el reposo, lleva una vida lo más normal posible y mantente tan activo como puedas para que vuelvan a funcionar correctamente.