

La mitad de los niños de 15 años sufre de espalda

Las molestias a edad temprana pueden desembocar en una dolencia crónica

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ Antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica en la edad adulta.

La Organización Médica Colegial ha puesto en marcha una nueva edición de la campaña de prevención del dolor de espalda entre escolares, en la que aconsejan, entre otras medidas, reducir el peso de la mochila. El excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo o el mobiliario escolar inadecuado constituyen factores asociados al riesgo de sufrir dolor de espalda.

El presidente de la Fundación, el doctor Francisco Kovacs, destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso del escolar", pero los datos reflejan que, como mínimo, un tercio de los escolares sobrepasan ese límite.

Kovacs insiste en que el ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de estas dolencias. Su efecto se ejerce tanto a través de mecanismos específicos -desarrollo de potencia, resistencia y coordinación de la musculatura que protege el resto de la columna vertebral-, como inespecíficos -mejora del riego sanguíneo, del conjunto



Como cada curso, los médicos piden cuidado con el peso de las mochilas.

de la musculatura y otros tejidos, o el aumento de la confianza en la propia capacidad física-.

Los estudios científicos demuestran que la actividad física es necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y realizar ejercicio de manera periódica "reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y aumenta la probabilidad de que si aparece dolor, éste sea de corta duración".

La práctica muy intensa de deporte a nivel competitivo aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda, probablemente porque facilita las sobrecargas, lesiones o desequilibrios musculares. Los jóvenes deportistas de élite tienen que seguir programas de entrenamiento muy adecuados, que eviten prácticas potencialmente lesivas para su espalda, y seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores. ■