

Más de la mitad de los escolares sufren dolores de espalda antes de los 15 años

La Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial lanzan una campaña para prevenir problemas lumbares

▄▄ **L. FONSECA**

GIJÓN. Mochilas escolares que lastiman las espaldas desde la más tierna infancia. En Asturias, más de la mitad de los escolares sufren dolor lumbar antes de cumplir los 15 años. Entre los chicos, hay un 51% de casos y entre las chicas, un 69%. Padece problemas de espalda en la juventud es un billete de enfermedad crónica para la etapa adulta. Así lo

aseguraron ayer los máximos responsables de la Fundación Kovacs y de la Organización Médica Colegial, Francisco Kovacs y Juan José Rodríguez Sendín, respectivamente, en la presentación de una nueva edición de la campaña de prevención del dolor de espalda entre escolares españoles, que lleva por lema 'Prevenir hoy para evitar problemas mañana'.

La falta de ejercicio físico es uno de los motivos que actúan de forma negativa, pero también el excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente. Las mochilas escolares, recuerda Kovacs insistentemente cada inicio de curso lectivo, «no debería superar el 10% del

peso corporal del escolar. Sin embargo, los datos disponibles indican que es frecuente que alcance el 30%».

El ejercicio físico mantenido en el tiempo –vale desde nadar, correr o ir en bici siempre que se haga de forma regular– desarrolla equilibradamente la musculatura y mejora la coordinación. Los especialistas lo consideran como la medida más efectiva para tener una espalda sana. El handicap que se busca revertir en Asturias es el hecho de que hasta un 52% de menores de 16 años no practica ninguna actividad física. La campaña de Kovacs y la OMC incluye la edición de un tebeo que ayuda a niños y padres a cuidar la cuidar sus espaldas.