



Serie de viñetas del 'Tebeo de la Espalda', realizado para la campaña por el ilustrador Adolfo Arranz.

# 10 consejos para cuidar la espalda de los niños

La vuelta al 'cole' es también la vuelta al pupitre / La Fundación Kovacs presenta su campaña para prevenir el dolor entre los más pequeños

**MARÍA FUENTEÁLAMO PALMA** Prevenir hoy para evitar problemas mañana. Es el eslogan de la campaña Prevención del dolor de espalda entre los escolares españoles que lanzan conjuntamente la Organización Médica Colegial (OMC) y la mallorquina Fundación Kovacs coincidiendo con el inicio de curso. Busca «prevenir las dolencias de espalda entre los escolares y reducir su impacto durante la niñez y su futura vida adulta» e incluye las claves para evitar problemas de espalda en los niños.

La campaña, dirigida a niños de entre 6 y 10 años, está financiada íntegramente por la Fundación Kovacs, que cede gratuitamente los derechos de copia del tebeo que la acompaña –realizado por el ilustrador Adolfo Arranz– a las Conseje-

rias de Sanidad y Educación para que lo distribuyan. A continuación, un repaso a las recomendaciones.

► **1. EJERCICIO FÍSICO.** Según subraya el doctor Kovacs es la medida más importante. El ejercicio «está destinado tanto a desarrollar equilibradamente la musculatura como a mejorar su coordinación». Recuerda que «cualquier ejercicio tiene un efecto positivo y es mucho mejor que no hacer ninguno. Nadar, correr o ir en bici son algunos de los ejemplos que se proponen en esta campaña, pero cualquier otro es válido. Advierten los expertos que si el niño practica deporte de alta competición (en la que el objetivo no es lograr un desarrollo armónico de la musculatura, sino los que sean más importantes para alcanzar la exce-

lencia en el deporte en cuestión), es necesario que cumplan estrictamente las pautas que establezcan sus entrenadores, y que de ser oportuno hagan los ejercicios compensatorios necesarios para equilibrar las tensiones de grupos musculares.

► **2. LA MOCHILA.** «Sería conveniente reducir el peso de las mochilas, que no debería superar el 10% del peso corporal del escolar y, sin embargo, los datos disponibles indican que es frecuente que alcance el 30%», señala Kovacs. «Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas. Si la mochila es de tirantes, 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 mueva golpeando la espalda del niño».

► **3. TAQUILLAS.** A los niños que tengan taquillas en el colegio, se les recomienda usarlas para no cargar innecesariamente la espalda.

► **4. SENTARSE ATRÁS EN LA SILLA.** Es clave enseñar a los niños a sentarse: lo mejor, hacerlo lo más atrás posible en la silla y mantener el respaldo de la misma recto.

► **5. BRAZOS APOYADOS.** La postura correcta es la que mantiene la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados.

► **6. CAMBIAR DE POSTURA CADA 45 MINUTOS.** Es fundamental cambiar de postura frecuentemente e intenta levantarse cada 45-60 minutos (aunque sólo sea para dar unos pasos).

► **7. ATRIL.** Si se va a estar leyendo mucho tiempo seguido, lo recomendado es usar un atril.

► **8. MOBILIARIO.** Si el mobiliario im-

## DOLOR DE ESPALDA

### LAS CHICAS LO PADECEN MÁS QUE LOS CHICOS

**+50%** En la actualidad, antes de los 15 años, cerca del 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que sufran estos dolores de forma crónica al ser adultos. Concretamente, la incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña se centra en escolares menores de esta edad.

piden sentarte correctamente, informar al profesor o supervisor.

► **9. PROTECCIÓN ANTE EL ORDENADOR.** Al usar un ordenador de manera prolongada, se recomienda colocar la pantalla frente a los ojos y a la altura de la cabeza.

► **10. ACUDIR AL MÉDICO.** Por último, la campaña señala que cuando a un niño le duele la espalda, conviene ir al médico cuanto antes y la primera vez que duele para comprobar que el dolor se debe a una alteración de la propia espalda y no a una manifestación precoz de otra enfermedad.