

serPadres

[Calendario de Fertilidad \(http://www.serpadres.es/herramientas/herramienta/calculadora-de-crecimiento-segun-la-altura-actual-del-nino\)](http://www.serpadres.es/herramientas/herramienta/calculadora-de-crecimiento-segun-la-altura-actual-del-nino) | [Cuánto medirá tu hijo \(http://www.serpadres.es/herramientas/herramienta/calculadora-de-crecimiento-segun-la-altura-actual-del-nino\)](http://www.serpadres.es/herramientas/herramienta/calculadora-de-crecimiento-segun-la-altura-actual-del-nino) | [Libro de los nombres \(http://www.serpadres.es/embarazo/tu-bebe/diccionario/libro-de-los-nombres\)](http://www.serpadres.es/embarazo/tu-bebe/diccionario/libro-de-los-nombres)

» Salud de los niños

Espalda sana en la infancia, espalda sana para toda la vida

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs se aúnan, por decimotercer año consecutivo, por la prevención de los dolores de espalda en la infancia.



Esta nueva edición de la **Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles** comienza bajo el lema “**Prevenir hoy para evitar problemas mañana**”. El cometido de esta campaña es **concienciar a la sociedad** sobre la manera de reducir el efecto de

los factores que se asocian a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda, como el excesivo peso de las mochilas, la incorrecta manera de llevarlas cargadas o también lo inadecuado del mobiliario escolar.

El **doctor Juan José Rodríguez Sendín**, presidente de la OMC, afirma que **“La mayor parte de los dolores de espalda en las personas maduras se construyen en la edad juvenil”** y por tanto **“la medicina preventiva no debe ser un mantra**; debe cumplir con los requisitos del resto de la medicina: necesita conocimiento, procesos, método, evidencia científica y, sobre todo, información para el ciudadano”. Y con esta campaña se pretende precisamente eso, llegar a padres y alumnos con las **medidas** necesarias para **evitar que los daños en la espalda comiencen a una edad temprana.**

Un estudio científico que analizó durante 25 años a un amplio grupo de adolescentes, demostró que los jóvenes con dolor de espalda tienen mayor riesgo de padecer una cronificación de ese dolor en su edad adulta. Por ello, este año se quieren transmitir las pautas adecuadas para evitar este tipo de afección y saber qué hacer cuando aparece.

Esta iniciativa se ha completado con **“El tebeo de la Espalda”**, un monográfico en el que a través del Dr. Espalda, y mediante viñetas con atractivos dibujos y de fácil comprensión, **se acercan a los menores los conocimientos básicos para la salud de su espalda** y cuáles son las principales medidas de prevención.

Diversos estudios demuestran que los dolores de espalda son infrecuentes en niños (/tag/ninos) menores de diez años, sin embargo, la incidencia de esta dolencia en jóvenes (/tag/adolescentes) a partir de los quince años tiene la misma frecuencia que en los adultos, por lo que se debe prestar especial atención a la prevención en la infancia, antes de que el adolescente padezca este tipo de achaques.

Cuando a un niño le duele la espalda conviene **acudir al médico** cuanto antes, para comprobar que el dolor se debe a una alteración propia de la espalda y no a una manifestación precoz de otra enfermedad. También se debe ir al especialista si el dolor persiste más de 14 días, pues cuando esto sucede aumenta el riesgo de que alcance los tres meses, se convierta en crónico y tienda a perpetuarse.

Medidas de prevención para el dolor de espalda

La primera y más importante es la realización de **ejercicio físico**. El **doctor Francisco Kovacs**, presidente de la Fundación Kovacs, afirma que "la salud de **nuestra espalda necesita una musculatura suficientemente entrenada**, equilibrada y coordinada entre los distintos grupos musculares" y la forma más rápida de conseguir esto es mediante la actividad física (/3-6-anos/ocio-infantil/articulo/10-ideas-para-animar-a-tus-hijos-a-hacer-deporte-631428488053). Para el Dr. Kovacs "**cualquier deporte es mucho mejor que ninguno**" y por eso aconseja su realización incluso cuando exista ya dolor, ya que el reposo en cama provoca pérdida de tono muscular, por lo que la dolencia puede mantenerse y volverá con mayor recurrencia, según su opinión de experto "mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita".

Sin embargo, la práctica deportiva de alta competición, en la que el objetivo no es lograr un desarrollo armónico de la musculatura, sino desarrollar los que sean más importantes para alcanzar el éxito en ese deporte, ha demostrado asociarse a un mayor riesgo de dolor de espalda. Sin embargo, esto afecta sólo a deportistas competitivos de alto nivel, siguiendo los consejos del Dr. Kovacs "para el 99,9% de la población el mensaje es: haz ejercicio físico y cuanto más, mejor".

La **segunda medida** preventiva es la referente al **peso del material** escolar. Los niños diariamente portan excesiva carga, y de manera incorrecta, en sus espaldas, lo que puede provocar lesiones en el futuro. Es conveniente **reducir el peso** de las mochilas (/3-6-anos/educacion-desarrollo/video/consejos-para-llevar-la-mochila-del-colegio) a tan solo el **10% del peso corporal** del escolar.

Para el **Dr. Kovacs**, está claro: "Teniendo en cuenta que los que ahora mismo son niños que en un futuro nunca trabajarán con papel y bolígrafo sino en soporte electrónico, no entiendo por qué deben cargar cada día con tal cantidad de papel. Si su futuro va a ser ese, **su espalda, y los bosques, agradecerían que se utilizaran ya soportes electrónicos**"

Una alternativa es la mochila (/3-6-anos/guia-compras-infantil/articulo/mochilas-para-el-cole-una-decision-importante) con ruedas y en caso de que se use una tradicional, hay que portarla siempre con los dos tirantes y colocarla a una altura 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.

Por último, y aunque no hay estudios que demuestren que una manera concreta de estar sentado reduzca la probabilidad de que aparezca dolor de espalda, **es importante mantener una postura correcta en el pupitre**. Aunque puede resultar complicado, ya que las aulas no están bien acondicionadas para ello y se necesitarían **sillas de alturas regulables** porque lo que sí está demostrado que esto favorece la disminución de dolores de cuello y espalda. No todos los alumnos, y menos en las edades puberales, tienen la misma estatura y estas diferencias les fuerzan a adoptar posturas incorrectas a la hora de adaptarse a un mismo mobiliario que no permite modificaciones ni ajustes.

Pautas para estar sentado de manera prolongada

- Hacerlo lo más atrás posible en la silla y mantener el respaldo recto.
- Mantener la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados.
- Cambiar de postura frecuentemente y levantarse cada 45-60 minutos, aunque sea para dar unos pasos.
- Si se va a estar leyendo mucho rato, usar un atril para ello.
- Al usar un ordenador, colocar la pantalla frente a los ojos y a la altura de la cabeza.

La **campaña**, dirigida a **niños de entre 6 y 10 años**, está financiada por la Fundación Kovacs que cede gratuitamente todos los derechos de copia del tebeo tanto a las Conserjerías de Sanidad y Educación, como a colegios (/tag/colegio), familias (/tag/familia) y los propios niños (/tag/ninos) que pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la Espalda (<http://www.espalda.org/>) como desde las webs de la Fundación

Kovacs (<http://www.kovacs.org/>), la Organización Médica Colegial (<http://www.cgcom.es/>) y las de las Conserjerías que participan en su aplicación.

PUBLICIDAD

El Tebeo de la Espalda

¡Hola, somos Juan y María!

Ven con nosotros y juntos aprenderemos a cuidar nuestra espalda

