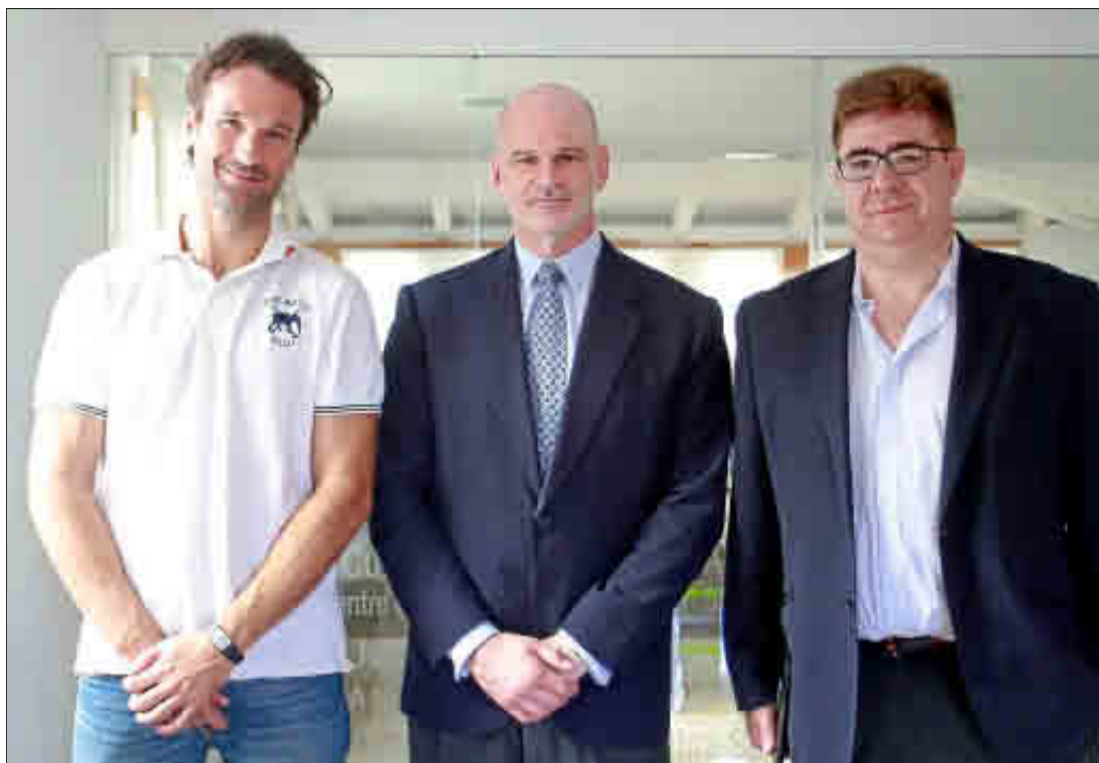


ILLES BALEARS



Carlos Moyà, el doctor Francisco Kovacs y el presidente del Comib, Antoni Bennasar, ayer, en la presentación. JORDI AVELLÀ

Un tebeo para niños para evitar el dolor de espalda

La Fundación Kovacs lanza una campaña para prevenir dolencias en menores y disminuir el riesgo de padecerlas de forma crónica

CRISTINA ROMÁN PALMA

Antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda. Los que lo padecen a estas edades tienen más riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto. Para evitar este mal tan generalizado entre la población, la Fundación Kovacs alerta con un tebeo destinado a niños para que aprendan a prevenir hoy los dolores y evitarlos en un futuro.

El *Tebeo de la Espalda* recoge una serie de recomendaciones para que

los escolares prevengan las dolencias y, si ya las padecen, reduzcan su impacto y aceleren su recuperación.

Entre las recomendaciones está realizar ejercicio y deporte asiduamente porque «si estás todo el día sentado, tu espalda será débil». Cuando hagan deporte, los menores deberán entender que es necesario prepararse, calentar los músculos y estirarlos al terminar haciendo «siempre caso al profesor y entrenador».

A la hora de llevar los libros al co-

legio, la Fundación defiende llevar «sólo los que necesiten y mejor si es en una mochila con ruedas». Kovacs expone en el tebeo que «si la llevas colgada es mejor utilizar los dos tirantes, llevar el peso en medio de la espalda, tan bajo como sea posible, y mantenerlo pegado al cuerpo». El peso de la mochila debe ser como máximo el 10% del peso del niño. Si el menor pesa 40 kilos, la mochila no debe llevar más de 4.

Sobre cómo dormir, el tebeo recomienda a los niños hacerlo boca arri-

ba o de lado, ya que «si duermes boca abajo tu espalda te podría doler».

El Colegio Oficial de Médicos de las Islas Baleares (Comib) y la Fundación Kovacs presentaron ayer esta nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles. Lo hicieron acompañados del tenista Carlos Moyà, que participó en el desarrollo de la campaña explicando su lucha contra el dolor de espalda durante su carrera y la importancia de una prevención. Moyà no considera el deporte «sólo como algo sano, sino como un estilo de vida». Por ello, el tenista animó a inculcar a los niños este valor y concienciarlos del dolor que supone pasarse por alto esta recomendación.

El objetivo principal de este tebeo, que más que físico también se distribuirá *on line* en forma de *ebook*, es prevenir las dolencias entre escolares y promover el ejercicio físico, manteniendo el mayor grado de actividad física posible incluso durante los episodios dolorosos. El presidente de la Fundación, Francisco Kovacs, explicó que el reposo absoluto en ocasiones no es la mejor opción, sino que es necesario una actividad aunque sea suave para que la espalda no pierda ni tono ni masa muscular y evitar así que el dolor se repita más frecuentemente». «Cualquier ejercicio es mejor que ninguno», recalzó Kovacs.

El médico recomendó a los centros escolares adaptar y ajustar el mobiliario al alumno, porque «forzar a los niños a mantener una postura 8 horas al día en sillas y mesas no adaptadas a su altura genera problemas».

Según un ensayo clínico realizado a niños de 8 años en 2008, la Fundación Kovacs constató que la simple entrega de estos tebeos tiene un efecto positivo en su salud. «Es útil e importante recibir esta información. Por eso, cada año editamos una campaña nueva que financiamos nosotros al cien por cien y que repartimos entre los menores», concluyó Francisco Kovacs.

Detenido por intentar matar a su hijastro con un cuchillo

L. J. PALMA

La Policía Nacional detuvo el pasado lunes a un hombre de 75 años acusado de intentar matar a su hijastro con un cuchillo de cocina después de una discusión en el domicilio familiar. Al parecer, los vecinos llamaron al 091 al escuchar los gritos de la pelea en la casa de al lado.

Los hechos se produjeron pasada la una y media del mediodía cuando ambos y la madre de la víctima —una mujer con movilidad reducida— comían en la vivienda. Según relataron a los agentes, en un momento el hijastro, de 36 años, pidió una servilleta a su padraastro, que éste le negó. Al recriminarle su actitud, el hombre respondió cogiendo un cuchillo de cocina que intentó clavarle en varias ocasiones.

Cuando los agentes entraron en la casa encontraron a ambos en el suelo, mientras la víctima solicitara que le quitaran el cuchillo, 15 centímetros de hoja, que la Policía requisó. El joven, que tenía mala relación con su padraastro aunque no constan denuncias, sufrió una herida superficial de unos diez centímetros.

► **INCENDIO EN UNA NAVE.** Bomberos de Mallorca y de Palma combatieron ayer un incendio que se produjo en el exterior de una nave industrial, en la que se almacenan vehículos reciclados. El incendio, que se inició pasadas las 19.00 horas de ayer, obligó a la actuación de los parques de Inca, Sóller, Calvià y Palma, según informaron los bomberos. La nave se encuentra en el polígono de Ses Veles.

Premios a la Solidaridad y Accesibilidad

El Teatre Principal acogió anoche la octava edición de estos galardones que entrega el Consell

M. ANTONIA CANTALLOPS PALMA

El Teatre Principal de Palma acogió anoche el acto de entrega de la octava edición de los Premios de Solidaridad y Accesibilidad del Consell de Mallorca. Unos galardones con los que desde el Institut Mallorquí d'Àfers Socials (IMAS) se quiere reconocer a las entidades, proyectos y personas que han destacado en el ámbito de los Servicios Sociales, la Cooperación Internacional y la Accesibilidad.

Sus 20 años acompañando a personas privadas de libertad en su piso de acogida le valieron a la Asociación Pastoral Penitenciaria el Premio a la Solidaridad en la categoría de Servicios Sociales. Un ámbito en el que también se quiso premiar el reporta-



Los premiados ayer en el Teatre Principal. JORDI AVELLÀ

je audiovisual de sensibilización sobre la población penitenciaria realizado por el Grec y la trayectoria de Mateu Llodrà Sansaloni a favor de las personas con esclerosis múltiple.

En la categoría de Cooperación Internacional, Koen Sevenants, fundador de la ONG Morning Tears se alzó con el premio a la trayectoria personal por su defensa a nivel mundial

de los derechos de los menores cuyos padres están presos o han sido ejecutados. Asimismo, el Consell quiso reconocer la labor de cooperación de la ONG Algaida Solidari, entidad especialmente vinculada y sensibilizada con la Fundación Campaner y su lucha contra el noma.

En la categoría de Accesibilidad, José Chito Oliveras recibió un más que merecido galardón por su lucha incansable a favor de la accesibilidad universal y por hacer de Palma una ciudad accesible y exenta de barreras arquitectónicas. Del mismo modo, el Ayuntamiento de Son Servera fue premiado por hacer accesible a las personas con discapacidad la playa de Cala Bona.

Durante el acto de entrega de los galardones hubo una mención especial al Tercer Sector Social de Baleares. Margalida Puigserver dirigió unas palabras al público y se refirió a los refugiados. En este sentido, explicó que desde el Govern balear y el Consell de Mallorca se están coordinando para poder acoger a los refugiados y animó «a todo el mundo a colaborar».

Ensenyat, por su parte, felicitó a las candidaturas premiadas y a las no galardonadas a las que les dio las gracias «por entregarse para hacer de éste un mundo mejor». Al acto de los premios, asistieron Miquel Ensenyat, presidente del Consell de Mallorca; Margalida Puigserver, presidenta del IMAS; Javier de Juan, vicepresidente del IMAS; la consellera de Salud, Patricia Gómez; José Hila, alcalde de Palma; y los diputados Jaume Garau, Concha Obrador, María José Bauzá y Sandra Fernández.