

‘Prevenir hoy para evitar problemas mañana’

Por Pablo del Caso

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs ponen en marcha una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles

Los escolares con dolor de espalda tienen más posibilidades de sufrirlo de manera crónica al ser adultos

- En España, antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% 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
- El ejercicio físico es la medida más relevante para prevenir el dolor de espalda
- El excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente aumenta el riesgo de sufrir dolor lumbar
- La campaña ha demostrado científicamente ser efectiva para la prevención de las dolencias de espalda entre los escolares

Prevenir hoy para evitar dolores mañana

Un estudio científico que siguió durante 25 años a una amplia cohorte de adolescentes, demostró que los adolescentes con dolor de espalda tienen mayor riesgo de padecerlo de forma crónica cuando son adultos.

Es por ello que la campaña de este año quiere centrarse en transmitir este mensaje, y dar las pautas adecuadas a los más jóvenes, y a sus padres y educadores, para que sepan evitar el dolor de espalda y qué hacer si aparece.

Esta iniciativa comprende la edición de un nuevo monográfico del Tebeo de la Espalda,

realizado por el ilustrador Adolfo Arranz, en el que a través del personaje del doctor Espalda, y mediante viñetas atractivas y de fácil comprensión, se facilita a los menores los conocimientos fundamentales para la salud de su espalda y sobre las principales medidas de prevención.

En este sentido, según subraya el Dr. Kovacs, la medida más importante es el ejercicio físico, destinado tanto a desarrollar equilibradamente la musculatura como a mejorar su coordinación. Como su efecto depende de que se mantenga en el tiempo, es importante tener en cuenta las preferencias de cada persona para planificar qué ejercicio concreto hacer en su caso; 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 mencionan en esta campaña, pero cualquier otro es válido siempre y cuando se mantenga en el tiempo.

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 la excelencia en el deporte en cuestión), ha demostrado asociarse a un mayor riesgo de dolor de espalda, sea cual sea el deporte. En la práctica, esto significa que, en el caso concreto de los deportistas de alta competición, 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 los distintos grupos musculares que participan en el funcionamiento de la espalda, como los paravertebrales, abdominales, glúteos, e isquiotibiales.

Reducir el excesivo peso del material escolar

Tal y como se recoge en el Tebeo de la Espalda, el excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, o el mobiliario escolar inadecuado son algunos de los factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda en edad escolar.

En este sentido, el Dr. Kovacs puntualiza que “sería conveniente reducir el peso de las mochilas, ya que este no debería superar el 10% del peso corporal del escolar y, sin embargo, los datos disponibles indican que es frecuente que alcance el 30%”.

“Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas, ya que si el estudiante tiene que cargar lo mejor es que la espalda no soporte ese peso. 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”, señala el investigador.

Asimismo, a través de la campaña se recomienda a los escolares la utilización de las taquillas del colegio para no cargar innecesariamente la espalda.

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 a las Consejerías de Sanidad y Educación para que lo distribuyan en sus respectivos territorios. Además, colegios, familias y los propios niños pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org) de la Fundación Kovacs (www.kovacs.org), la Web de la OMC (www.cgcom.es) y las de las Consejerías que participan en su aplicación.

Postura correcta en el pupitre

Actualmente no hay estudios que demuestren que una manera concreta de estar sentado reduzca la probabilidad de que aparezca dolor de espalda.

Sin embargo, los estudios científicos realizados sí han demostrado que cuando se obliga a los adolescentes a usar un mobiliario no ajustado a su altura, aumenta el dolor de cuello y espalda entre los alumnos. Y en las edades puberales, aparecen diferencias importantes entre la estatura de los niños de una misma clase, en función de sus diferentes grados de maduración biológica. Permitirles usar un mobiliario ajustable, en vez de forzarles a que todos usen un mismo mobiliario no ajustable, ha demostrado reducir la frecuencia de dolor de cuello y espalda entre ellos.

Recomendaciones 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 e intenta levantarse cada 45-60 minutos (aunque sólo sea para dar unos pasos).
- Si se va a estar leyendo mucho tiempo seguido, usar un atril.
- Si el mobiliario impide sentarte correctamente, informar al profesor o supervisor.
- Al usar un ordenador de manera prolongada, colocar la pantalla frente a los ojos y a la altura de la cabeza.

Entre los adultos menos del 1% de las dolencias de la espalda se deben a enfermedades sistémicas que se manifiestan en la espalda, aunque no se originan en ella, y algunas de esas afecciones son graves. Entre los niños de menos de 10 años, el porcentaje de casos en los que el dolor de la espalda no se debe a una alteración de la propia espalda, sino a una enfermedad sistémica, es algo mayor, y el dolor de espalda es muy infrecuente por debajo de los 10 años de edad.

Por eso, cuando a un niño le duele la espalda, conviene ir al médico en cuanto antes 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, y si el dolor persiste más de 14 días, pues cuando eso es así aumenta el riesgo de que alcance los tres meses, se convierta en crónico, y tienda a perpetuarse.

Secretos de Salud. Todos los derechos reservados. ©2015

| www.secretosdesalud.es