



Bienvenido Sr. González

[Cambiar preferencias](#)

Haga Diariomedico.com su página de inicio en Diariomedico.com

[Sanidad](#) [Profesión](#) [Normativa](#) [Medicina](#) [Gestión](#) [Tecnología](#) [Entorno](#) [Especialidades](#) [MiDiariomedico](#) [Opinión y Participación](#) [Formación](#) [Archivo](#)

[Diariomedico.com](#) > [Entorno](#)

ENTORNO

Prevenir el dolor de espalda en niños, una inversión de futuro

El 50 por ciento de los niños y el 70 por ciento de las niñas menores de 15 años han sufrido dolor de espalda. El ejercicio físico, regular el peso de las mochilas y corregir malas posturas es la mejor forma de prevenir patologías futuras, según una campaña de prevención en la escuela.

Isabel Gallardo Ponce 05/09/2008

Hasta hace unos años se creía que el dolor de espalda era exclusivo de los adultos. Sin embargo, la evidencia es contundente: a los 15 años más del 50 por ciento de los niños y casi el 70 por ciento de las niñas ha sufrido este mal en algún momento. No sólo eso, sino que además sufrirlo durante la infancia incrementa el riesgo de padecer dolor crónico en la vida adulta. Además, el dolor de espalda es más prevalente en mujeres.

Según Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, las causas de esta radiografía de la espalda son bastante claras: la falta de actividad física -"cuanto mejor está la musculatura del niño, más resisten el peso de carga"-, el exceso de peso de las mochilas escolares y el mantenimiento prolongado de posturas inadecuadas. Los estudios recomiendan que los niños no carguen en sus mochilas más del 10 por ciento de su peso. "Sin embargo, muchos transportan hasta el 35 por ciento".

"Algunos estudios establecen que el hecho de que la población conozca los mensajes reduce el riesgo de dolores de espalda y el impacto en quien lo sufre". De ahí la importancia de la campaña de prevención del dolor de espalda en el colegio, impulsada por la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs, para aumentar la conciencia sobre los hábitos saludables entre los escolares.

Para Isacio Siguero, presidente de la Organización Médica Colegial, "hay que insistir, de nuevo, en potenciar políticas de educación y prevención entre los niños españoles con el fin de intentar crear hábitos saludables que eviten enfermedades futuras". Así, sencillas medidas como utilizar sillas regulables en el colegio, permiten que los escolares adapten una postura correcta y reduzcan la carga que soportan los discos vertebrales. "Otros estudios demuestran que en los colegios en los que se instalan taquillas de forma que los niños puedan dejar parte del material escolar y no tengan que transportarlo cada día la prevalencia del dolor de espalda es inferior". La campaña se dirige a niños entre 6 y 10 años, y cuenta con una nueva edición del Tebeo de la Espalda, que este año se centra en la actividad escolar y que se repartirá gratuitamente a las consejerías de Sanidad y Educación, y a los colegios que lo soliciten. Por otro lado, la web www.espalda.org ha incluido una zona infantil con juegos interactivos para enseñar todas las medidas preventivas.

[Escriba un comentario](#) | [Ver todos los comentarios](#)



servicios

Formación

- **NUTRICIÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO**
Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada del SNS. Abierto el plazo de inscripción hasta el 5 de diciembre de 2008.
 - **CURSO DE ACTUALIZACIÓN EN VACUNAS**
Acreditado con 6,9 créditos. Abierto el plazo de inscripción.
 - **ENFOQUE PRÁCTICO DE LAS OTITIS EN PEDIATRÍA**
Disponibile el certificado del curso.
- [Otros cursos](#)

Encuentros digitales

Blogs

Videos

Especiales

Entrevistas



[Las más leídas](#) [Opinión](#)

¿Estaría de acuerdo con que el sistema sanitario facilitara el suicidio asistido?

Sí. No.

[Ver resultados](#) [Acceda al artículo](#) [Opine en el foro](#)

¿Está de acuerdo con que los presidentes de las comisiones nacionales no hagan declaraciones públicas sobre asuntos que les conciernen?

Sí. No.

[Ver resultados](#) [Acceda al artículo](#) [Opine en el foro](#)

DIARIO MEDICO
FORMACIÓN

servicios