

LA CAMPAÑA GIRA EN TORNO A UN CÓMIC

Expertos alertan de las dolencias de espalda en niños con la vuelta al cole

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han puesto en marcha una campaña centrada en el ejercicio físico en la infancia para prevenir estos dolores de espalda y reducir el impacto de sus consecuencias. Ésta consiste en editar y distribuir el tebeo *El lumbago de Juan*, destinado a los niños de entre seis y ocho años, en el que se informa sobre qué hacer para no sufrir dolencias de espalda y, si las padecen, acelerar su recuperación.

Redacción - Jueves, 2 de Septiembre de 2010 - Actualizado a las 17:35h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Más del 50 por ciento de los varones españoles de 15 años y casi el 70 de las mujeres de la misma edad ha padecido alguna vez dolor de espalda. Estas dolencias se asocian con actividades relacionadas con el inicio del curso académico, como el excesivo peso del material escolar, el modo de transportarlo, un mobiliario inadecuado en los colegios y la práctica de deporte a nivel competitivo.

La incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años. Además, estudios recientes han demostrado que tener dolor de espalda en la infancia aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto y padecer limitaciones durante el resto de la vida, por lo que Juan José Rodríguez Sendín, presidente del Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM), ha afirmado que "hay que empezar a trabajar con los escolares, hay que tomárselo en serio e insistir más y, sobre todo, buscar soluciones educativas".

Hay que tener en cuenta que el sedentarismo dificulta el desarrollo óseo de la columna vertebral, favorece la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.

Otra medida del decálogo realizado para la campaña que hay que tener en cuenta es reducir la carga de las mochilas o que el material que el niño transporte no exceda el 10 por ciento de su peso corporal.

Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, recuerda que "un mobiliario que no se pueda adaptar aumenta la frecuencia de los dolores de espalda", al igual que el deporte de élite en niños pequeños. Por último, Kovacs añadió que "en contra de lo que se ha pensado hasta ahora", el reposo en cama es inútil y perjudicial, e incluso durante el episodio doloroso es mejor mantener el mayor grado de actividad que permita el dolor.

La campaña de prevención se puede descargar a través de la web www.espalda.org y la fundación ofrece gratuitamente a todas las Consejerías de Sanidad y Educación la posibilidad de imprimirlo y distribuirlo entre los escolares durante el curso académico 2010/ 2011.

twitter

hace 14855 días.



MÁS SOBRE ENTORNO

[La detección precoz del ataque de pánico reduce la morbilidad](#)

Detectar de forma temprana la presencia del ataque de pánico ayuda a reducir las morbilidades en un paciente que suele consultar por la presencia de síntomas físicos que ocultan el origen psicológico de la enfermedad, según se ha explicado en un curso de la Universidad del Mar.

[El bienestar y la salud de la población deberían primar en las agendas políticas](#)

[España acerca la reumatología a los médicos de AP marroquíes](#)

[La prevención, arma contra la inseguridad en playas y piscinas](#)

[El síndrome de la clase turista, también en Primera](#)