

PREVENCIÓN. CAMPAÑA PARA LA INFANCIA

El ejercicio físico es el arma principal para reducir y mejorar el dolor de espalda

"No hay excusa para los vagos, cualquier ejercicio es mejor que ninguno". Así de tajante se muestra Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, respecto a la campaña que ha presentado en Madrid, junto con la Organización Médica Colegial (OMC), de promoción de la salud para prevenir dolencias de espalda y reducir su impacto, centrándose en la importancia del ejercicio físico en la infancia.

ISABEL GALLARDO PONCE - Lunes, 6 de Septiembre de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



"El dolor de espalda durante la infancia eleva el riesgo de que en la edad adulta se sufra esa dolencia de manera crónica y se tenga un sueldo inferior a los adultos que de jóvenes estaban sanos, probablemente por la pérdida de productividad que eso conlleva", explica Kovacs.

Según dice Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la OMC, "consideramos prioritario potenciar políticas de educación y prevención entre los niños y jóvenes para intentar crear hábitos saludables que eviten enfermedades futuras. En el caso de las dolencias de la espalda, dada su elevada frecuencia y el impacto que tienen para la salud pública, es necesario facilitar a padres, hijos, profesores y autoridades la información sobre las medidas que han demostrado reducir su incidencia".

Antes de los 8 años es excepcional que el niño sufra dolor de espalda, mientras que a partir de los 13 la prevalencia es similar a la de los adultos, afectando al 50,9 por ciento de los niños y al 63,3 por ciento de las niñas.

Medidas preventivas

La campaña se dirige a los menores de 10 años e incluye la edición y distribución del cuento

El lumbago de Juan, dirigido a niños entre 6 y 8, a los que transmite "las medidas que científicamente han demostrado ser eficaces para prevenir el dolor y, si aparece, para acortar su duración. Estos consejos son evitar el reposo en cama, hacer actividad física de manera sistemática, seguir los consejos del entrenador con rigor si hacen deporte, y si han de llevar mochila, no cargar más del 10 por ciento de su peso corporal", explica Kovacs.

El sedentarismo dificulta el desarrollo óseo de la columna vertebral, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga. De ahí la importancia del ejercicio para reducir la influencia negativa de otros factores.

La Fundación ha ofrecido de forma gratuita a todas las consejerías de sanidad y educación el material durante el curso académico 2010- 2011. Asimismo, está disponible en la Web de la Espalda: www.espalda.org.