



La Organización Médica Colegial (OMC) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) presentan una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles bajo el lema “Muévete para que no te duela”

Para prevenir las dolencias de la espalda, mejor los juegos tradicionales que el ocio pasivo

- **La práctica continuada de ejercicio entre los 8 y los 12 años es clave para prevenir las dolencias de espalda entre los adolescentes. Por el contrario, sus actuales preferencias de ocio sedentario resultan perjudiciales para su espalda.**
- **Los especialistas alertan del daño que supone la vida sedentaria también por debajo de los 12 años, que inculca hábitos poco saludables y dificulta desarrollar la musculatura necesaria para evitar el dolor de espalda y llevar una vida normal.**
- **La Campaña de Prevención de Dolencias de la Espalda, que este año cumple su décimo cuarta edición, ha demostrado científicamente ser efectiva para la prevención de las dolencias de la espalda entre los escolares españoles.**

Madrid, 7 de septiembre de 2016. La Organización Médica Colegial (OMC) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) alertan del incremento de los hábitos sedentarios entre los escolares españoles e inciden en la importancia de la práctica continuada de la actividad física para prevenir futuras dolencias de espalda. Con el lema “Muévete para que no te duela”, ambas instituciones han puesto en marcha una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles.

Los estudios científicos demuestran que la actividad física en la infancia es necesaria incluso para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. Además, realizar ejercicio físico de forma habitual reduce el riesgo de padecer dolencias de espalda y aumenta la probabilidad de que, si aparece dolor, sea más breve e interfiera menos en las actividades cotidianas.

Sin embargo, hoy día, las principales opciones de ocio entre niños y adolescentes son pasivas y no resultan beneficiosas ni para su salud en general ni para su espalda. Jugar con videojuegos en diferentes dispositivos (móviles –según la encuesta Niños y videojuegos 2015 de NPD Group, dedican 6 horas semanales de media a jugar con el móvil-; tablets y ordenadores) o ver la televisión, está generalizándose en detrimento del ejercicio, el deporte y los juegos tradicionales, que sí implican actividad física. Y además de inculcar hábitos de ocio poco saludables, los divertimentos pasivos dificultan desarrollar la musculatura, lo que aumenta el riesgo de padecer dolores de la espalda a

corto y largo plazo; un estudio científico que siguió durante 25 años a una amplia cohorte de adolescentes demostró que aquéllos que padecen dolor de espalda en su juventud tienen mayor riesgo de padecerlo de forma crónica cuando son adultos.

El informe anual del Sistema Nacional de Salud en 2015 refleja que el 12,1% de los niños de menos de 14 años es sedentario, y no realiza ninguna actividad física en su tiempo de ocio. De hecho, la incidencia de las dolencias de la espalda aumenta a partir de los 10 años, y el 51% de los chicos y el 69% de las chicas de entre 13 y 15 años ya lo han padecido.

Para el Dr. Juan José Rodríguez Sendin lo importante, además del ejercicio físico, algo “fundamental” para prevenir el dolor de espalda, es que se reduzca el peso del material escolar que calificó de “improcedente, excesivo y no justificado” para que sea proporcional a la masa corporal de los niños.

El Dr. Kovacs, Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario Moncloa, señala que “está demostrado científicamente que la medida más eficaz para prevenir las dolencias de la espalda es el ejercicio físico, que ayuda a desarrollar una musculatura potente, resistente y coordinada que protege al resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soporta. Los niños deben practicar el deporte que les guste de forma continuada, para fortalecer los músculos de su espalda y prevenir dolencias futuras”.

Cualquier ejercicio físico es mejor que ninguno, y resulta esencial mantenerlo en el tiempo para que se manifieste su efecto beneficioso. Por eso los especialistas recomiendan que los niños prueben todos los deportes que puedan pero se centren en aquel o aquellos que les gusten más, puesto que lo importante es que lo practiquen de manera habitual y mantenida.

Sólo cuando el ejercicio se realiza a nivel cuasi profesional, puede inducir un desarrollo desequilibrado de la musculatura que ha demostrado aumentar el riesgo de sufrir dolencias de la espalda; en esos casos, se trata simplemente de seguir estrictamente los consejos de los entrenadores para compensar esos eventuales desequilibrios.

El tebeo de la espalda; una campaña de prevención demostradamente efectiva

Esta campaña de prevención entre los escolares españoles en edades comprendidas entre los 8 y 12 años ha demostrado científicamente ser efectiva.ⁱ Incluye una nueva edición del **Tebeo de la Espalda**, que enseña y facilita a los escolares los conocimientos fundamentales para la salud de la espalda y sus principales medidas de prevención.

El Tebeo ha sido realizado por el ilustrador Adolfo Arranz, con viñetas atractivas y de fácil comprensión. Puede ser descargado gratuitamente desde la Web de la Espalda (<http://www.espalda.org/>), desde la que 27.517 internautas descargaron la edición de 2015, y desde la web de la Organización Médica Colegial (www.cgcom.es). Este año la campaña cuenta con el apoyo de la Fundación ASISA, que también distribuye el tebeo y lo hace accesible desde la página web (www.blogdeasisa.es).

Entre las recomendaciones recogidas en el Tebeo de la Espalda se destacan las siguientes:

- Reducir el peso del material escolar. Se recomienda que no supere el 10% del peso corporal, aunque es frecuente que supere el 30%. Instalar taquillas en los colegios, fraccionar los libros por volúmenes o generalizar la enseñanza en soportes electrónicos ayudaría a conseguir ese objetivo.

- Transportar correctamente el material escolar. Los especialistas recomiendan el uso de mochilas con ruedas. En caso contrario, el niño debe llevar la mochila relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible y sujeta a la cintura para evitar que se bambolee.
- Mobiliario escolar adecuado. Los estudios científicos han demostrado que el dolor de cuello y espalda es más frecuente cuando se obliga a los adolescentes a usar un mobiliario no ajustado a su altura. Lo óptimo es que en las edades puberales, en las que hay grandes variaciones en la estatura de los alumnos de la misma edad, las sillas sean de altura regulable. Además, es recomendable cambiar de postura frecuentemente y levantarse cada 45-60 minutos (aunque sólo sea para dar unos pasos).
- Ejercicio y deporte continuado desde edades tempranas. La práctica de ejercicio, dos veces por semana como mínimo, inculca hábitos saludables de por vida, desarrolla la fuerza y la coordinación muscular del alumno; y aumenta la resistencia de la columna vertebral a las cargas excesivas.
- Evitar el reposo en cama. En caso de padecer dolor de espalda, no se debe reposar en la cama porque éste facilita la prolongación del dolor y su posible reaparición en el futuro. Si el dolor obliga puntualmente a estar tumbado, debe ser lo más breve posible; a partir de 48 horas de reposo mantenido se pierde fuerza y tono muscular.

Para más información:

Chica López. Tel: 91 457 15 12 // 609 26 57 58 chica@asesoresygestores.net

OMC: Tel: 91 431 77 80 prensa@cgcom.es

i

Kovacs FM, Oliver-Frontera A, Plana MN, Royuela A, Muriel A, Gestoso M and the Spanish Back Pain Research Network. Improving schoolchildren's knowledge of methods for prevention and management of low back pain. A cluster randomized controlled trial. Spine 2011;36:E505–E512