

La actividad física, clave para el cuidado de la espalda de los escolares

- **Para tener una espalda sana es fundamental adquirir hábitos saludables desde la infancia, como practicar ejercicio de manera regular y evitar el reposo en cama cuando se sufre dolor.**
- **Se inicia la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares españoles, puesta en marcha por la Organización Médica Colegial (OMC) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE). La campaña, que cuenta también con el apoyo de la Fundación Asisa, ha demostrado científicamente su efectividad.**
- **A través de “El Tebeo de la Espalda”, en sus versiones impresa y en app, se enseñan recomendaciones efectivas para prevenir las dolencias a los niños entre 6 y 10 años. Antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas padecen dolor de espalda, y los que lo padecen tienen más posibilidad de sufrirlo de manera crónica al ser adultos.**

Madrid, 6 de septiembre de 2018. Para prevenir las dolencias de la espalda, ha demostrado ser esencial erradicar creencias erróneas y adquirir ciertos buenos hábitos; y ambas cosas resultan más fáciles durante la infancia. Con este fin, y coincidiendo con el inicio de curso, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) han puesto en marcha una nueva edición de la campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares.

El dolor de espalda es excepcional antes de los 6 años, pero su frecuencia aumenta a partir de los 10 años y antes de los 15 años es similar a la de los adultos; antes de esa edad, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya lo han padecido.¹ De ahí que la edad óptima para implantar los hábitos preventivos sea entre los 6 y los 10.

El primer aspecto esencial es interiorizar que, en caso de dolor de espalda, es un error guardar reposo en cama y lo que conviene, en cambio, es mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita. El segundo es realizar actividad física, ejercicio o deporte de manera habitual.² Además, adquirir ese hábito en la infancia hace mucho más fácil mantenerlo durante la vida adulta, cuando resulta igualmente importante.

¹ Steffens D, Maher CG, Pereira LS, Stevens ML, Oliveira VC, Chapple M, Teixeira-Salmela LF, Hancock MJ. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2016;176(2):199-208

² Chou R, Deyo R, Friedly J, Skelly A, Hashimoto R, Weimer M, Fu R, Dana T, Kraegel P, Griffin J, Grusing S, Brodt ED. Nonpharmacologic Therapies for Low Back Pain: A Systematic Review for an American College of Physicians Clinical Practice Guideline. *Ann Intern Med.* 2017;166(7):493-505

Los estudios realizados reflejan que, más importante que el tipo concreto de ejercicio o deporte (natación, baloncesto, atletismo, fútbol, yudo...), es hacerlo de manera habitual y mantenerlo en el tiempo. Por eso, para decidir qué deporte concreto hacer, conviene tener en cuenta las preferencias personales y asegurar que su práctica sea divertida y motivadora.

Se asume que conviene comenzar las sesiones de entrenamiento calentando la musculatura y terminar estirándola. La práctica de deporte a un nivel competitivo muy intenso, cuasi profesional, se asocia a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda, al ser mayor el riesgo de lesiones y la probabilidad de inducir desequilibrios musculares. Por eso, si se practica a ese nivel es necesario seguir estrictamente los consejos de los entrenadores y médicos deportivos.

El ejercicio físico contribuye a que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y ejerce una influencia beneficiosa sobre la salud general a lo largo de toda la vida, tanto mediante mecanismos específicos (como el desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación de la musculatura, que protege las estructuras de la columna vertebral) como inespecíficos (mejora del riego sanguíneo, aumento de la confianza en la capacidad física, etc.).

Por otra parte, en las fases en las que el crecimiento es más rápido se dan grandes variaciones de estatura entre los alumnos de una misma edad, por lo que lo óptimo sería que el mobiliario escolar tuviera una altura adaptable para no obligarles a mantener posturas forzadas de manera prolongada.

En caso de que la espalda duela, se debe evitar el reposo en cama o acortarlo tanto como sea posible, pues mantenerlo durante 48 horas ya conlleva pérdida de tono y coordinación muscular, y facilita que el dolor se prolongue y reaparezca más adelante. A la inversa, mantener durante el episodio doloroso el mayor grado de actividad física que el dolor permita, haciendo todas aquellas actividades físicas que no lo desencadenen o incrementen, acorta la duración del dolor y reduce el riesgo de que repita.

El Dr. Francisco Kovacs, de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), afirma que "los investigadores podemos dar mensajes claros, cuya eficacia se ha comprobado científicamente, pero sólo resultan útiles si se aplican en la práctica. Los colegios, instaurando hábitos saludables en la edad escolar, pueden facilitar que los niños los mantengan durante su vida adulta".

El Dr. Serafín Romero, presidente de la Organización Médica Colegial, refuerza la idea de que "la prevención y adquisición de hábitos saludables desde la infancia son fundamentales a la hora de prevenir las dolencias de espalda y, por ello, resalta la importancia de trabajar en este sentido desde el ámbito familiar y educativo, así como el papel de los médicos que "deben de ser partícipes en la prevención como la mejor manera de atajar los dolores de espalda y de evitar otros problemas de salud derivados de esta dolencia".

El nuevo Tebeo de la Espalda, centrado en el deporte escolar

Para que los escolares aprendan los conocimientos fundamentales para mantener sana su espalda, la campaña, que este año cumple su decimosexta edición, les proporciona gratuitamente el Tebeo de la Espalda que, tanto en su versión impresa como virtual, les enseña a cuidarla de manera fácil y atractiva. En él, el Dr. Espalda muestra a dos alumnos las medidas más eficaces para prevenir las posibles dolencias de la espalda y reducir su impacto y duración, así como los hábitos más saludables. Las pruebas científicas demuestran la efectividad de la distribución del Tebeo entre los escolares de menos de 12 años.³

³ 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

En esta edición el Tebeo se centra en el deporte escolar, y presenta ilustraciones completamente renovadas. Estas ilustraciones transmiten los mejores hábitos eficaces para prevenir o recuperar el dolor de espalda a través de escenas cotidianas. Además, en su parte final incorpora juegos y una prueba de autoevaluación para afianzar lo aprendido.

La app del Tebeo, por su parte, contiene también escenas de realidad aumentada que permiten acceder a contenidos adicionales a los que ofrece la versión en papel, como nuevos consejos, ejemplos y juegos. Para ello sólo hay que ajustar la pantalla del móvil o tableta a una de las ilustraciones del Tebeo, en su versión impresa o en la pantalla del ordenador.

En las escenas animadas, el escolar puede tocar algunos de los elementos que aparecen en la pantalla para realizar otras acciones. Así, si pulsa sobre uno de los personajes, se despliega información adicional, con escenas en movimiento, y el personaje comienza a hablar y a moverse, aportando información y consejos de manera más visual y atractiva, y facilitando la adquisición de los conocimientos de forma más entretenida.

La versión interactiva ofrece al usuario seis juegos diferentes; en esta edición se han incorporado dos de ellos:

- **Ingenio:** juego de lógica asociado al deporte. El jugador debe unir los balones de fútbol y baloncesto creando líneas.
- **Aventura sana:** el usuario puede elegir a uno de los niños protagonistas del Tebeo con el que va recopilando el mayor número posible de estrellas.
- **Puzzle:** realización de un puzzle, eligiendo una de las viñetas del Tebeo. El Dr. Espalda recuerda varios consejos mientras el menor ordena las piezas.
- **Carrera sana:** uno de los dos niños protagonistas del Tebeo realiza una carrera sana en la que debe sortear obstáculos; saltar y coger tantos frutos como le sea posible.
- **Colorear:** juego consistente en colorear sobre la pantalla una de las ilustraciones del Tebeo.
- **Memorizar:** juego de formación de parejas basado en la memoria. Presenta dos opciones: "Aprende" – en la que se muestran las parejas que hay que formar y que son escenas de niños haciendo deporte– y "Juega" – en la que se forman las parejas.

El Tebeo impreso, editado por la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa, se puede descargar gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/escolares2018_19.asp), desde la Web de la Organización Médica Colegial (www.cgcom.es) y desde el Blog de Asisa (www.blogdeasisa.es). En la edición de 2017, y sólo a través de la Web de la Espalda, se descargaron 25.000 ejemplares.

La aplicación "El Tebeo de la espalda" es gratuita y multiplataforma (para teléfonos móviles y tabletas) en Android e iOS y puede ser descargada desde el Blog de Asisa (www.blogdeasisa.es), y la Web de la espalda (www.espalda.org)

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

Información, fotos e imágenes gratuitas y sin restricciones:

http://www.espalda.org/escolares2018_19.asp