



Nueva edición de la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares españoles

Practicar deporte en familia, para crear hábitos saludables desde la infancia

- **Durante la infancia, la familia puede inculcar hábitos esenciales para mantener una espalda sana durante toda la vida.**
- **Los más importante son practicar ejercicio de manera habitual, y evitar el reposo en cama si se sufre dolor.**
- **La Campaña de Prevención, puesta en marcha por el Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), con el apoyo de la Fundación Asisa, distribuye gratuitamente el Tebeo de la Espalda para enseñar a los niños de entre 6 y 10 años a prevenir las dolencias de la espalda de manera sencilla y eficaz.**

Madrid, 4 de septiembre de 2019. Durante la infancia, la familia puede facilitar que los niños adquieran hábitos saludables que han demostrado científicamente ser efectivos para prevenir las dolencias de la espalda durante toda la vida. Y, en caso de que aparezcan episodios de dolor, esos hábitos reducen su duración y su impacto en la vida diaria.¹

Por ello, con motivo del inicio del nuevo curso escolar, el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM) 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, con el objetivo de que las familias sepan cómo contribuir a mantener la salud de la columna vertebral de sus hijos.

Concretamente, la campaña fue presentada en la sede del CGCOM por 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); el Dr. Serafín Romero, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM); y M^a Carmen Morillas, tesorera de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA). Asimismo, estuvo presente la Dra. M^a Rosa Arroyo, vicesecretaria general del CGCOM.

En España, las dolencias de la espalda son excepcionales antes de los 6 años, pero su frecuencia comienza a aumentar a partir de los 10. Entre los 13 y 15 años ya las han padecido el 51% de los

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

chicos y el 69% de las chicas, y a partir de esa edad su frecuencia es similar a la de los adultos.² Por tanto, es entre los 6 y los 10 años cuando los niños deben adquirir los hábitos que les ayuden a prevenirlas y reducir su impacto.

Para 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), “la práctica habitual de ejercicio físico es la medida más eficaz para prevenir las dolencias de la espalda, y es mucho más fácil integrarla como una parte más de la vida cotidiana y mantenerla durante toda la vida cuando la familia la inculca desde la infancia”.

El Dr. Serafín Romero, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos subrayó que “la adquisición de hábitos saludables, con la práctica de ejercicio o deporte, es algo fundamental para prevenir los dolores de espalda y eso hay que inculcarlo desde la infancia. La familia, los maestros y los médicos, todos debemos de ser partícipes a la hora de promover y tomar conciencia de este problema. Prevenir los dolores de espalda ayudará, sin duda, a evitar otros problemas de salud y esta campaña, que aporta recomendaciones basadas en la evidencia científica, es un referente en este sentido”.

Por su parte, M^a Carmen Morillas, tesorera de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA), solicitó implicar a la Comunidad Educativa en el problema de la carga de las mochilas escolares que “supera el porcentaje de peso aconsejado y conlleva problemas de salud” y propuso “trabajar de forma conjunta incitando la práctica de deporte, higiene postural, libros de texto divididos por trimestre, soportes informáticos y mobiliario ergonómico”. “Se necesitan medidas políticas, administrativas y legislativas para la plena vigencia de la totalidad de los derechos y garantías de niños y adolescentes”, dijo.

Está demostrado científicamente que la actividad física, incluyendo el ejercicio y el deporte, es la medida más efectiva para prevenir las dolencias de la espalda, siempre que se practique de manera continuada y habitual.^{2,3} Incorporar ese hábito a la vida cotidiana, en edades tempranas, y no considerarlo una obligación más del horario escolar, sino algo propio del ocio familiar, facilita mantenerlo durante toda la vida. Y, además, fomenta formas saludables de ocio entre los hijos y la práctica de actividad física también entre los padres.

Los estudios realizados demuestran consistentemente que es más importante hacer deporte de manera habitual y mantenida en el tiempo, que cuál sea el tipo concreto que se realice. Y cuanto más divertido y motivador resulte el tipo concreto de deporte para quien lo practique, más probable es que lo mantenga en el tiempo. Da igual que sea natación, atletismo, fútbol, yudo, baloncesto o cualquier otro; en la práctica hay pocas diferencias entre uno y otro, y cualquiera es mejor que ninguno. Lo importante es ser constante.

Paradójicamente, la práctica de deporte a nivel competitivo muy intenso, cuasi profesional, se asocia a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda, probablemente porque conlleva un mayor riesgo de sufrir lesiones y de desarrollar los desequilibrios musculares que son típicos de cada deporte, al fomentar más el trabajo de unos grupos musculares que el de otros. Para evitarlo, es necesario practicar el deporte correctamente, aplicando el estilo apropiado y no basándose sólo en la fuerza, y, sobre todo, seguir estrictamente los consejos de los entrenadores y médicos deportivos, a fin de reducir el riesgo de lesiones y hacer los ejercicios necesarios para compensar los eventuales desequilibrios musculares.

El efecto beneficioso de hacer ejercicio sobre la salud general y la salud específica de la espalda se mantiene a lo largo de toda la vida, desde la infancia hasta la vejez, y se debe tanto a mecanismos específicos (como el desarrollo de la potencia, resistencia y coordinación de la

² Kovacs FM., Gestoso M, Gil del Real MT, López J, Mufraggi N, Méndez JI. Risk factors for non-specific low back pain in schoolchildren and their parents: a population based study. *Pain* 2003;103:259-268.

³ 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

musculatura, que protege las estructuras de la columna vertebral) como inespecíficos (mejora del riego sanguíneo, aumento de la confianza en la capacidad física, etc.).

Otras medidas sencillas que generan grandes resultados

Las familias también juegan un papel muy importante a la hora de aplicar otras medidas eficaces. La primera es acostumbrarse a que, incluso durante un eventual episodio de dolor de espalda, es mejor evitar el reposo en cama o acortarlo tanto como sea posible; especialmente cuando dura más de 48 horas, reduce el tono muscular, lo que prolonga la duración del episodio doloroso y aumenta el riesgo de que repita. Por el contrario, mantener el mayor grado de actividad física que el dolor permita (interrumpiendo sólo aquellas actividades concretas que desencadenen el dolor o exacerben su intensidad), acorta la duración del dolor y reduce el riesgo de que repita en el futuro.

Además, las familias también pueden incitar a que en el ámbito escolar se apliquen otras medidas razonables. Una es la necesidad de adaptar los libros, ya sea editándolos digitalmente o escindiéndolos por trimestres, lo que reduciría significativamente el peso que el niño debe transportar a diario. De hecho, el consenso de los expertos establece que el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del niño, mientras que los datos disponibles reflejan que, como mínimo, un tercio de los escolares supera ese límite.

Otra solución sencilla sería la instalación de taquillas en los colegios; en este sentido, estudios internacionales han reflejado que el dolor de espalda es menos frecuente entre los escolares cuyos centros disponen de taquillas.

Si es imposible evitar el transporte de un peso excesivo, la mochila idónea es la que posee ruedas y evita llevar el peso sobre los hombros y espalda. Si esta opción tampoco es posible, la mochila debe situarse tan cerca del cuerpo como pueda y sujeta con un cinturón de manera que no se balancee. En los niños, el centro de gravedad está situado más abajo que entre los adultos, de manera que entre aquéllos conviene situar la mochila a la altura de la zona lumbar.

Otro factor asociado a las dolencias de espalda en los alumnos es la no adecuación del mobiliario escolar a la altura real de cada niño. En los momentos de mayor crecimiento, alrededor de la pubertad, se observan grandes diferencias de estatura entre los alumnos de una misma clase, por lo que al tener los mismos muebles y ser estos inadaptables, algunos se ven obligados a mantener posturas forzadas durante horas. Una medida sencilla sería que, como mínimo en esas edades, la altura de la silla fuese regulable.

El Tebeo de la Espalda: Cuida tu espalda en familia

La Campaña pone gratuitamente a disposición de los estudiantes, la comunidad escolar y la familia, un Tebeo que enseña de manera sencilla a aplicar medidas que han demostrado ser efectivas para cuidar la espalda. En él, el Doctor Espalda muestra a los alumnos los hábitos más efectivos para cuidar la columna vertebral y evitar la aparición de dolores de espalda, así como qué hacer, si aparece el dolor, para reducir su impacto y duración. La efectividad de la distribución de este Tebeo entre los menores de 12 años ha sido demostrada científicamente.⁴

En esta campaña, la decimoséptima desde su puesta en marcha, el Tebeo está centrado en la práctica deportiva en el ámbito familiar y la importancia de adquirir esos hábitos saludables no sólo en el ámbito escolar, sino también en la familia. Al final del Tebeo se incorpora una prueba de autoevaluación que ayuda a fijar los conocimientos adquiridos por el niño.

El Tebeo, 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/tebeo_2019.pdf), desde la Web del Consejo

⁴ 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

General de Colegios Oficiales de Médicos (www.cgcom.es) y desde el Blog de Asisa (www.blogdeasisa.es). En la edición de 2018, y sólo a través de la Web de la Espalda, se descargaron 25.000 ejemplares.

Para más información:

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

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

Código QR de descarga de “El Tebeo de la Espalda” (Android / iOS)

