

PROMOCIÓN DEL EJERCICIO

# Educar para prevenir el dolor de espalda

**Educar a los jóvenes en la prevención del dolor de espalda con ejercicio físico es el objetivo de la campaña de la OMC y la Fundación Kovacs.**

Isabel Gallardo Ponce - Jueves, 3 de Septiembre de 2009 - Actualizado a las 00:00h.

El dolor de espalda afecta en un momento u otro de la vida a más del 80 por ciento de la población. En España, más del 50 por ciento de los niños y casi el 70 por ciento de las niñas de quince años han padecido alguna vez en su vida dolor de espalda. Además, sufrirlo en la infancia eleva el riesgo de que aparezca de forma crónica en la edad adulta. Por eso, concienciar a niños, adolescentes y padres, e instar a las autoridades competentes a actuar en la prevención del dolor de espalda, es el objetivo de la nueva campaña de promoción de la salud que han puesto en marcha la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial con el lema *No des la espalda a tu espalda*.

La campaña recoge un decálogo de recomendaciones para mantener una espalda sana. Para Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, una de las medidas preventivas más importantes es la actividad física desde la infancia: "Es indispensable y necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. Cuanto mejor es el estado de la musculatura, menos riesgo hay de que exista dolor, y si aparece es más probable que sea un episodio corto que se resuelva espontáneamente. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno, y lo importante es mantenerlo en el tiempo".

Asimismo, es importante que al aparecer el dolor se mantenga la actividad que el grado de dolor permita, ya "que reduce la duración del episodio y el riesgo de que se repita", explica Kovacs.

Para Juan José Rodríguez Sendín, presidente de la OMC, "el dolor de espalda suena a banal, pero amarga la vida del paciente y se trata mal. Es difícil a los 50 ó 60 años tratar las deformidades que puede originar". De ahí la importancia de comenzar la prevención en las edades más tempranas de la vida.

## La educación sanitaria, el ejercicio y las conductas saludables son las medidas preventivas más importantes contra el dolor de espalda

"La inmensa mayoría de los dolores desaparecen solos en menos de 14 días. Cuando esto no ocurre supone un coste enorme y tiene un tratamiento más difícil. Se calcula que sólo el dolor lumbar genera un coste en el conjunto de los países industrializados que oscila entre el 1,7 y el 2,1 por ciento del PIB", afirma Kovacs.

Entre las recomendaciones de la campaña, ambos insisten en el flujo de la información y en la educación sanitaria como una de las mejores medidas preventivas. Así, aconsejan a los padres que presten atención a la aparición del dolor, así como al peso que llevan los niños en sus mochilas, e insisten en que los profesores enseñen la importancia del ejercicio, y en adaptar las actividades a cada niño en los deportes de competición.

Se estima que un tercio de los escolares transporta una carga superior al 10 por ciento de su peso, una cifra que se considera límite para los adultos. Por tanto, limitar el transporte de material escolar y contar con taquillas, por ejemplo, en los colegios podría ser una forma de mejorar esta situación.

Asimismo, si hay que transportar carga lo mejor es utilizar una mochila con ruedas, especialmente si se puede ajustar a la altura del sujeto y arrastrarla cómoda y ergonómicamente. El uso de sillas regulables en las aulas también ayudaría a reducir la aparición del dolor, así como la higiene postural, no fumar y los hábitos saludables.

Todos los materiales de la campaña se pueden descargar en [www.espalda.org](http://www.espalda.org). Ambas entidades invitan a las autoridades sanitarias a utilizarlos en la educación sanitaria de los más jóvenes. "De momento, Murcia ha pedido que a partir de este año las editoriales escindan en fascículos trimestrales los libros de texto, lo que permite reducir el peso de las mochilas escolares sin afectar al contenido educativo".