

FUNDACIÓN ASISA APOYA LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LAS DOLENCIAS DE LA ESPALDA ENTRE LOS ESCOLARES ESPAÑOLES

Madrid, 8 de septiembre de 2020



Fundación ASISA apoya un año más la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares españoles impulsada por el Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), en colaboración con la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA).

Su objetivo es que tanto los alumnos como sus profesores y sus familias, conozcan los buenos hábitos que ayudan a mantener la espalda sana desde la edad infantil, lo que incide en su edad adulta; y que aprendan qué hacer en caso de sufrir un episodio doloroso, para reducir su duración e impacto en sus actividades diarias. Las recomendaciones difundidas en la campaña han demostrado científicamente su efectividad para prevenir las dolencias de la espalda durante toda la vida¹.

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

Las dolencias de la espalda son excepcionales antes de los 8 años, pero incrementan su frecuencia a partir de los 10 y, en España, entre los 13 y 15 ya han sido padecidas por el 51% de los chicos y el 69% de las chicas. Y a partir de esa edad, su frecuencia es similar a la de los adultos².

Para el Dr. Francisco Kovacs, de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), “es más fácil mantener en la vida adulta los hábitos que se establecen en la infancia, y hay que saber adaptarlos a todas las circunstancias. Y si ahora el alumno debe trabajar más desde casa y estar más horas sentado, es todavía más importante que no deje de realizar ejercicio de manera continuada para evitar dolores de espalda”.

Estudios científicos demuestran que el ejercicio físico practicado de manera habitual y mantenida en el tiempo es la medida más efectiva para prevenir las dolencias de la espalda^{2,3}. El tipo concreto de actividad física es menos importante que el hecho de hacerla de manera regular y mantenida en el tiempo; los estudios científicos no han detectado diferencias entre un tipo de deporte u otro, salvo la motivación para quien lo practique: natación, atletismo, yudo, baloncesto,... Cualquiera es mejor que ninguno siempre que sea practicado de forma apropiada y constante.

Si el alumno practica deporte a nivel cuasi profesional, se impone el seguimiento estricto de los consejos de los entrenadores y médicos deportivos para compensar los eventuales desequilibrios musculares que incrementan el riesgo de sufrir lesiones y dolencias de la espalda.

En caso de que se aumenten las horas de estancia y trabajo en casa, es importante también que el escolar mantenga la práctica continuada de ejercicio en la medida de lo posible, adaptándola al espacio físico disponible. Así, puede realizar tablas específicas de ejercicio bajo la supervisión adecuada, o cualquier otra actividad física suficientemente intensa, pero hacerlo es indispensable para mantener su musculatura funcional y coordinada, además de ser beneficioso para su salud metabólica y general.

Y si pasa más horas frente a un dispositivo (ordenador, tablet, smartphone), ya sea por la impartición de clases online e, incluso, por el incremento del ocio pasivo, debe mantener la pantalla a la altura de los ojos y no levantar los hombros al teclear. Y, como mínimo, se aconseja que cambie de postura frecuentemente y se levante cada 45-60 minutos aunque sea sólo para dar unos pasos.

Entre los adultos, menos del 1% de los casos de dolor de espalda se deben a enfermedades generales que se manifiestan en la espalda, pero no nacen de ella. Entre los niños, especialmente de menos de 10 años, esa proporción es algo mayor. Por eso, cuando aparece dolor de espalda en un niño es necesario llevarle al médico para confirmar el diagnóstico. Si se debe a una dolencia de la espalda, conviene no hacer reposo en cama, o acortarlo tanto como sea posible, y mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita. Estar más 48 horas tumbado hace que se reduzca el tono muscular y se prolongue la duración del episodio doloroso, aumentando el riesgo de que repita en el futuro.

Existen, además, otras recomendaciones que ayudan a eliminar los factores asociados a los dolores de espalda en los escolares. Una de ellas es el contar en los colegios con el mobiliario escolar adecuado. Estudios científicos demuestran que el dolor de cuello y espalda es más frecuente

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

cuando los alumnos no usan un mobiliario ajustado a su altura; y en estas edades se observan grandes diferencias entre los de una misma clase. Que las mesas y las sillas permitan regular su altura facilitaría que los niños no se vieran obligados a mantener posturas forzadas inadecuadas que aumentan el riesgo de padecer dolencias.

Aunque sin pruebas científicas sólidas que lo demuestren, salvo en el caso de los niños que tienen que caminar periodos considerables, el consenso de los expertos recomienda que el peso de la mochila no supere el 10% de su peso corporal, mientras que los datos disponibles reflejan que, como mínimo, un tercio de los escolares supera ese límite. Por eso, también conviene plantear la instalación de taquillas y la reducción del peso de la carga escolar, usando nuevas tecnologías en vez de libros o escindiendo estos por trimestres.

En caso de no poder evitar el transporte escolar excesivo, se recomienda el uso de mochila con ruedas para evitar llevar el peso sobre los hombros y la espalda. Si usa una mochila de tirantes, el alumno debe colocarla adecuadamente, 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 el de los adultos, de manera que entre aquéllos conviene situar la mochila a la altura de la zona lumbar

Aprende a cuidar tu espalda con El Tebeo de la Espalda

La campaña comprende la edición del monográfico gratuito El Tebeo de la Espalda, que enseña sobre qué hacer para tener una espalda sana desde la infancia y adquirir hábitos saludables. 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

Al final del Tebeo, además, hay un test de autoevaluación que ayuda a fijar los conocimientos adquiridos por el niño, así como juegos para su divertimento.

El Tebeo, editado por la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa, se puede descargar gratuitamente desde la Web de la Espalda (http://www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/tebeo_2020.pdf), desde la Web del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (www.cgcom.es), desde la web de CEAPA (www.ceapa.es) y desde el Blog de Asisa (<http://www.blogdeasisa.es/>). En la edición de 2019, y sólo a través de la Web de la Espalda, se descargaron 20.000 ejemplares.

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