



¿Te duele la espalda? Los médicos aconsejan CUALQUIER ejercicio

La Red Española de Investigadores de las Dolencias de la Espalda (REIDE) y la Organización Médica Colegial (OMC) han asegurado que «cualquier ejercicio es mejor que ninguno» para prevenir los dolores de espalda, al igual que el reposo «no es el mejor método» para curar los problemas de espalda.

Estas organizaciones han presentado hoy la «Campaña 2018 de prevención de las dolencias de la espalda entre los escolares españoles», que cumple su decimosexta edición, y han presentado el «Tebeo de la Espalda» para que los alumnos aprendan a mantener su espalda sana.

Este tebeo que tiene versión impresa y digital tiene como objetivo enseñar a los infantes a cuidar sus espaldas de «manera fácil y atractiva» y han recordado que, la mejor forma de tener una espalda sana, es hacer «cualquier ejercicio» al menos dos veces por semana.

El dolor de espalda es excepcional antes de los 6 años pero la frecuencia aumenta

a partir de los 10 años y antes de los 15 años es similar a los adultos, ha indicado Francisco Kovac, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y ha insistido que, por ello, hay que «implantar los hábitos preventivos» entre esas edades.

Esta edición del tebeo se centra en el deporte escolar con ilustraciones que «transmiten los mejores hábitos eficaces» para prevenir 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».

Ingenio; Aventura Sana; Puzzle; Carrera Sana; Colorear o Memorizar son los diferentes juegos a los que los escolares podrán acceder a partir de la plataforma interactiva en ilustraciones animadas que ofrecerán información adicional con consejos.

Asimismo, han recordado que los menores deben cargar numerosos kilos de papel al día para acudir a la escuela y es «mejor llevarlo con ruedas, como si se tratara de una maleta, que a la espalda».

Al igual que han exigido a las instituciones que el mobiliario escolar se adapte a las necesidades de los escolares porque «pasan muchas horas sentados en esas sillas que muchas veces no se adaptan a las necesidades de los escolares».

Kovac ha recordado que entre las medidas fundamentales para mantener una espalda saludable, tanto para los infantes como los adultos, es hacer regularmente actividad física, cualquier ejercicio es mejor que ninguno, y hay que evitar el reposo para curar el dolor de espalda.

«La prevención y adquisición de hábitos saludables desde la infancia son fundamentales a la hora de prevenir las dolencias de espalda», ha asegurado el presidente de la Organización Médica Colegial, Serafín Romero, y ha añadido que es «importante» trabajar en este sentido desde el ámbito familiar y educativo.