

Una aplicación gratuita e interactiva enseña a los escolares a cuidar su espalda y a prevenir sus dolencias

- La aplicación "el Tebeo de la Espalda" enseña a los niños cómo cuidar su espalda desde los primeros años de vida escolar, y les permite adquirir conocimientos y hábitos que han demostrado ser útiles toda la vida.
- La aplicación es multiplataforma (para Android e iOS) e incluye escenas de realidad aumentada para acceder a contenidos adicionales a la edición impresa del Tebeo de la Espalda. También cuenta con módulos de entretenimiento para afianzar lo aprendido de manera divertida.
- El 51% de los chicos y el 69% de las chicas padecen dolencias de la espalda antes de cumplir los 15 años. Fomentar la actividad física y reducir el peso del material escolar son medidas útiles para prevenirlas.
- La Organización Médica Colegial (OMC) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda inician la decimoquinta edición de la Campaña de Prevención de Dolencias de la Espalda, que ha demostrado científicamente ser efectiva para la prevención de estas dolencias entre los escolares españoles. Este año cuenta también con el apoyo de la Fundación ASISA.

Madrid, 7 de septiembre de 2017. Los escolares españoles disponen de una nueva aplicación interactiva que les permite conocer, de manera didáctica y efectiva, cómo prevenir las dolencias de la espalda y reducir su impacto no sólo durante su niñez, sino también en su futura vida adulta. La Organización Médica Colegial (OMC) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) presentan una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles.

Actualmente, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas padecen dolor de espalda entre los 13 y los 15 años, lo que limita considerablemente sus actividades diarias e incrementa significativamente el riesgo de padecer esos mismos dolores de forma crónica al llegar a la edad adulta. Estas dolencias son excepcionales antes de los 8 años, pero su frecuencia aumenta a partir de esa edad y es similar a la de los adultos por encima de los 16 años.

El Dr. Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa, señala que "hacer ejercicio de forma habitual reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda. Y, si aparecen, evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita, acorta la duración del episodio doloroso y reduce el riesgo de que se repita en el futuro".

El Dr. Serafín Romero, presidente de la Organización Médica Colegial, señala que "adquirir esos hábitos desde la niñez es la mejor manera de mantenerlos durante la vida adulta, y resulta beneficioso para la salud cardiovascular y general, además de para la espalda".

El nuevo Tebeo de la Espalda

Esta edición de la campaña, la decimoquinta, incluye una nueva versión impresa del Tebeo de la Espalda, con ilustraciones renovadas. El objetivo de este Tebeo es enseñar a los escolares los conocimientos fundamentales para mantener una espalda sana, transmitiéndoles medidas eficaces para prevenir sus dolencias y reducir su impacto y duración, e inculcándoles hábitos que han demostrado ser efectivos a lo largo de toda la vida. Todo ello, con viñetas atractivas y de fácil comprensión. La campaña ha demostrado científicamente ser efectiva entre los escolares en edades comprendidas entre los 8 y 12 años.ⁱ

El Tebeo, editado por la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa, está protagonizado por el Dr. Espalda y los niños Juan y María; y puede ser descargado gratuitamente desde la Web de la Espalda (www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/escolares2017_18.asp) y desde la web de la Organización Médica Colegial (www.cgcom.es). En la edición de 2016, sólo a través de la Web de la Espalda se descargaron 28.560 ejemplares.

Desde 2016, la campaña cuenta con el apoyo de la Fundación ASISA, que también distribuye el Tebeo desde la página web www.blogdeasisa.es y ha hecho posible el desarrollo de una aplicación interactiva, gratuita y multiplataforma (para teléfonos móviles y tabletas) en Android e iOS. El Tebeo interactivo incorpora escenas de realidad aumentada. Si se ajusta la pantalla del móvil o tableta a una de las ilustraciones del Tebeo –ya sea en su versión impresa o en la pantalla del ordenador-, se accede a contenidos adicionales a los de la versión en papel tales como consejos que refuerzan los que da la versión impresa, ejemplos complementarios para asimilar mejor los conceptos, y juegos.

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 visión de 360°, 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. Al final del Tebeo, hay una prueba de autoevaluación que ayuda a fijar los conocimientos adquiridos.

Los juegos que incorpora la aplicación son:

- Puzzle: realización de un puzzle, eligiendo una de las viñetas del Tebeo. A la vez que el menor ordena las piezas, el Dr. Espalda les recuerda varios consejos.
- Carrera sana: consiste en seleccionar a uno de los dos niños personajes del Tebeo, convirtiéndolo en el protagonista de una carrera 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. Tiene 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 ejercicio físico continuado, clave para reducir el dolor de espalda

Los estudios científicos realizados coinciden en que la actividad física y el ejercicio resultan las medidas más efectivas para prevenir las dolencias de la espalda.ⁱⁱ

Incluso más importante que el tipo de ejercicio es la constancia de su práctica,ⁱⁱⁱ y a eso ayuda tener en cuenta los gustos y preferencias de cada persona.^{iv} Tradicionalmente se había considerado que nadar era el mejor deporte para la espalda, pero se ha demostrado que cualquier actividad física es mejor que ninguna y que su efecto beneficioso es similar al que aportan la

mayoría de los deportes (como el entrenamiento en gimnasio, la natación, el ejercicio en agua, el Pilates, el yoga o el tai-chi).

En general, cuanto más ejercicio, mayor beneficio. Como excepción, el deporte de alta competición se asocia a un mayor riesgo de padecer dolencias de la espalda entre los niños, esencialmente si conlleva cargas superiores a las que puede soportar un hueso que todavía está en formación o induce un desarrollo desequilibrado de los distintos grupos musculares. Pero estos efectos perjudiciales sólo aparecen con prácticas muy intensas (a nivel competitivo cuasi-profesional), y pueden prevenirse siguiendo los consejos de los entrenadores, fisioterapeutas y médicos deportivos que tutelan el entrenamiento de los deportistas de élite.

Por el contrario, el ocio pasivo es más preocupante porque resulta perjudicial para todos, también en edades escolares, y es cada vez más frecuente. El informe anual del Sistema Nacional de Salud de 2016 refleja que el 12,1% de los niños de 14 años no realiza ninguna actividad física en su tiempo de ocio.

Entre las recomendaciones recogidas en cualquiera de las dos versiones del Tebeo de la Espalda para mantener una espalda fuerte y sana destacan las siguientes:

- Ejercicio y deporte continuado desde edades tempranas. La práctica de ejercicio, dos veces por semana como mínimo, inculca hábitos saludables de por vida, desarrolla la fuerza y la coordinación muscular; y aumenta la resistencia de la columna vertebral a las cargas excesivas. Ésta es la medida más efectiva y tiene efectos positivos sobre la salud general, además de sobre la de la espalda.
- Eludir el reposo en cama. Reposar en cama cuando se padece dolor de espalda facilita la prolongación de este dolor y su posible reaparición en el futuro. En caso de que el dolor obligue a estar tumbado de manera puntual, debe ser lo más breve posible ya que a partir de 48 horas de reposo mantenido se pierde fuerza y tono muscular. Junto con la anterior, ésta es la medida cuya efectividad ha sido demostrada por pruebas científicas más sólidas.
- Transporte correcto del material escolar. Los expertos recomiendan utilizar mochilas con ruedas. Pero si esto no es posible, el alumno debe llevarla en el eje de la columna, colgada de ambos hombros, a la altura de la zona dorsolumbar y preferentemente sujeta para evitar su bamboleo.
- Reducción del peso del material escolar. El peso que el escolar transporta no debe superar el 10% de su peso corporal, aunque la realidad demuestra que en algunos ámbitos suele superar el 30%. Instalar taquillas en los colegios, fraccionar los libros en volúmenes bi o trimestrales o generalizar la enseñanza en soportes electrónicos son medidas sencillas que contribuirían a ese objetivo.
- Mobiliario escolar adecuado. En edades de crecimiento, cuando se producen grandes variaciones de estaturas, lo óptimo sería que los alumnos contaran con sillas que permitieran adecuar su altura. Además, se recomienda evitar mantener la misma postura durante horas, cambiando la postura frecuentemente y levantándose cada 45-60 minutos (aunque sólo sea para dar unos pasos).

Para más información:

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

OMC: Tel: 91 431 77 80 prensa@cgc.com.es

Información, fotos e imágenes gratuitas y sin restricciones:

http://www.espalda.org/escolares2017_18.asp

Códigos de descarga de la aplicación:

Apple



Google Play



- i : 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
- ii 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
- 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
- iii Aleksiev AR. Ten-year follow-up of strengthening versus flexibility exercises with or without abdominal bracing in recurrent low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2014;39(13):997-1003
- iv Slade SC, Patel S, Underwood M, Keating JL. What are patient beliefs and perceptions about exercise for non-specific chronic low back pain? A Systematic Review of Qualitative Studies. *Clin J Pain* 2014;30:995–1005.