



**CON EMBARGO HASTA LAS 9:30 AM DEL LUNES 2 DE SEPTIEMBRE**

Campaña de Prevención de las Dolencias de la espalda entre los escolares de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), en colaboración con la CEAPA y con el apoyo de la Fundación ASISA

## Proteger la espalda desde la edad escolar

- Padecer dolencias de la espalda en la infancia aumenta el riesgo de sufrirlas de manera crónica durante la vida adulta.
- Los principales hábitos saludables para tener una espalda sana y fuerte son dos: mantenerse activo físicamente y, en caso de dolor, evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad física que ese dolor permita.
- En *El Tebeo de la Espalda*, los héroes *SuperBack* y *WonderBack* enseñan a los niños a “derrotar” a los “villanos de la espalda”, los enemigos que la debilitan y la hacen propensa a enfermar.

**Madrid, 2 de septiembre de 2024.** Se inicia la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los escolares españoles con el fin de que, a partir de los 6 años, adquieran los hábitos que han demostrado científicamente ser efectivos para mantener una espalda sana y fuerte durante toda su vida. Y para que, en caso de sufrir un episodio doloroso, sepan qué hacer para reducir su impacto y acortar su duración.

Coincidiendo con el inicio del curso escolar, la Campaña ha sido puesta en marcha por 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) y con el apoyo de la Fundación ASISA.

**María Capellán**, presidenta de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del alumnado (CEAPA), asegura que el papel de las familias es importante para la prevención del dolor de espalda, “por eso los padres y las madres debemos estar formados y saber qué hábitos saludables debemos inculcar a nuestros hijos e hijas para evitar esta dolencia”. Capellán ha anunciado que CEAPA divulgará el Tebeo de la Espalda entre sus AMPA asociadas, que son casi 12.000 en todo el país y que ayudarán a hacer llegar estos consejos a miles de familias de la escuela pública.

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), “hacer ejercicio de manera habitual ha demostrado ser la mejor medida preventiva para el dolor de espalda, y adquirir ese hábito en la infancia es más fácil y ayuda a mantenerlo durante toda la vida”.

Si bien el dolor de espalda es excepcional antes de los 6 años, su frecuencia aumenta a partir de los 10 y, entre los 13 y los 15, el 51% de los chicos españoles y el 69% de las chicas ya lo han padecido. A partir de los 16 años su frecuencia es similar a la de los adultos<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 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.

Padecer dolor de espalda durante la niñez aumenta significativamente el riesgo de sufrirlo más adelante de forma crónica; de hecho, ese antecedente predice la existencia de dolor crónico durante la vida adulta mejor que los hallazgos radiológicos<sup>2</sup>.

Los estudios científicos también han demostrado de manera repetida que, para prevenir la aparición de los episodios dolorosos, así como para reducir la discapacidad que producen y acortar su duración, es fundamental mantenerse activo físicamente y, en caso de dolor, evitar el reposo en cama o acortarlo tanto como sea posible<sup>3</sup>.

El deporte, y la actividad física en general, es tan beneficiosa para la columna vertebral como para la salud en general, y debe realizarse de manera habitual. El ejercicio ayuda a que la espalda adquiera su forma definitiva, y a que se desarrolle una musculatura potente, resistente y coordinada que la protege y reduce la carga que soporta. Hacer deporte de manera frecuente y mantenida en el tiempo es todavía más importante que el tipo concreto elegido, por lo que conviene tener en cuenta las preferencias personales al escoger cuál realizar.

A la inversa, el reposo en cama, especialmente si se mantiene durante más de 48 horas, induce la pérdida de tono y coordinación muscular, lo que prolonga el episodio doloroso y aumenta el riesgo de que se repita. Por eso conviene evitarlo o, si en un momento dado estar acostado es la única postura que no duele, acortarlo tanto como sea posible. En vez de eso, ha demostrado ser más eficaz mantener el mayor grado de actividad física que el dolor permita (es decir, suspender las actividades que realmente desencadenen el dolor o exacerben su intensidad, pero mantener todas las demás).

### **Contra los “villanos de la espalda”, activación de “superpoderes”**

En esta campaña se pone a disposición de los alumnos y de los colectivos implicados en su educación (comunidad escolar y familias) una nueva edición de *El Tebeo de la Espalda*, en el que los héroes *SuperBack* y *WonderBack* enseñan a los niños a “derrotar” a los “villanos de la espalda”, que son los enemigos que la debilitan y la hacen propensa a enfermar.

Así, con el **TEBEO**, que es de acceso libre y gratuito, los escolares aprenden a activar sus “superpoderes” para vencer a los villanos con viñetas atractivas, divertidas y de fácil comprensión:

- “Perezón”, que invita a los niños a llevar una vida sedentaria, y su aliado “Mr. Pantallas”, que les incita a centrarse en el ocio pasivo delante de las pantallas de los dispositivos electrónicos (ordenador, tablet, smartphone, ...). Para luchar contra estos dos villanos se activa el “Súper Movimiento”, que permite mantenerse físicamente todo lo activo que se pueda durante el mayor tiempo posible.

Así, si el alumno debe estar sentado mucho tiempo, conviene que se levante, estire los músculos y se mueva cada 45 - 60 minutos. Y si sufre un episodio doloroso, debe mantener el mayor grado de actividad física que pueda, interrumpiendo sólo las actividades que realmente desencadenen el dolor o exacerben su intensidad.

- El “Sr. Sobrecarga” anima a los escolares a cargar en exceso sus mochilas, transportando material innecesario, y de la forma más incorrecta y dañina para sus espaldas. Frente a ello, “La Carga Consciente” les enseña a transportar el menor peso posible, dejando en casa o en las taquillas del centro escolar lo que no sea estrictamente necesario para su trabajo de cada día, para que el peso que llevan no alcance el 10% de su peso corporal.

En caso de trasladar cargas pesadas, la mejor opción es una mochila de ruedas y altura regulable. Si carece de ruedas, debe tener tirantes anchos e ir colgada de ambos hombros

<sup>2</sup> Harreby M, Neergaard K, Hesselsoe G, et al. Are radiologic changes in the thoracic and lumbar spine of adolescents' risk factors for low back pain in adults? *Spine* 1995; 20 (21): 2298-2302.

<sup>3</sup> Steffen 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

y tan pegada al cuerpo como se pueda (evitando que balancee). En los niños, el centro de gravedad está más abajo que en los adultos, de manera que es más fácil llevar la mochila a nivel de las caderas, por encima de las nalgas.

- “Flojeras” intenta convencer a los escolares de que no hay que hacer deporte, pero es desactivado por la “Súper Fuerza”. En la espalda, la musculatura da estabilidad a la columna de manera similar a como lo hacen las cuerdas que sujetan el mástil de un velero; y el ejercicio es lo que permite tener una buena musculatura. Lo importante es que el deporte elegido se practique con constancia (3 veces por semana mínimo) y de manera adecuada, calentando los músculos antes de iniciarlo y estirando al terminar. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno y cuanto más ejercicio, mayor beneficio.

Si el escolar practica deporte a nivel semi profesional es esencial que siga estrictamente las indicaciones de sus entrenadores y médicos deportivos para evitar posibles lesiones y los desequilibrios musculares que algunos deportes pueden generar.

- “Torcidatrix” es la villana de las malas posturas, que sobrecargan la musculatura y causan dolor de espalda. Pero activando la “Súper Postura”, los niños y las niñas mantienen la espalda recta y se sientan bien, con toda la columna descansando sobre el respaldo de la silla y apoyando los pies en el suelo con las rodillas en ángulo de 90°. En el colegio, además, lo idóneo es que el mobiliario pueda adecuarse a la estatura de cada alumno.

Delante del ordenador, la pantalla debe estar a la altura de la cabeza y frente a los ojos, no a la izquierda o derecha ni más arriba o abajo. Se debe evitar también levantar los hombros al teclear y proyectar el cuello hacia adelante.

-“Insomniux” anima a no descansar lo suficiente, lo cual dificulta que la musculatura se relaje, facilita que se sobrecargue y contribuye a que el dolor dure más tiempo. En cambio, al activar el “Súper Descanso” los escolares podrán dormir bien. Para eso, es mejor dormir boca arriba o de lado (no boca abajo), y disponer de un colchón que permita el libre movimiento durante la noche. En caso de levantarse de la cama con la espalda rígida o con dolor frecuente o mantenido durante 14 o más días, es necesario acudir al médico para confirmar su causa y descartar la existencia de otras enfermedades.

Esta es la vigesimosegunda edición de la Campaña, cuyos contenidos, métodos y recomendaciones están basados en estudios científicos previos que han demostrado la efectividad de su distribución mediante un tebeo entre los menores de 12 años<sup>4</sup>.

El *Tebeo de la Espalda* es editado por la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa, y su acceso es libre y gratuito. Se puede descargar desde la Web de la Espalda (<http://www.espalda.org/escolares/tebeo2024.pdf>), desde la web de CEAPA ([www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)) y desde el Blog de ASISA (<http://www.blogdeasisa.es/>).

**Para más información:**  
**Chica López. 609 26 57 58**  
**[chica@asesoresygestores.net](mailto:chica@asesoresygestores.net)**

**Tebeo de la Espalda**



<sup>4</sup> 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