



## ¿Cómo prevenir los dolores de espalda en los niños? Consejos para escolares

El dolor de espalda es más frecuente en escolares de edades comprendidas entre los 13 y los 15 años que en niños más pequeños. A partir de la adolescencia, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas ha sufrido alguna vez una dolencia de espalda. Algunos consejos para prevenir los dolores de espalda en los niños son realizar ejercicio de forma habitual y reducir el peso de la mochila, que no debe superar el 10% de la masa corporal. En este artículo te ofrecemos muchos más consejos. ¡Esperamos serte de ayuda!



0

0

Me gusta



1

0



#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

(forward?path=node%2F872433)

¿No es esto lo que buscabas? Prueba otra búsqueda:

Bebé  
Niño  
Madre  
Padre  
Familia

Quedar embarazada  
Embarazo  
Parto  
Postparto  
Prematuro

Consejos y dudas  
Cuidados  
Crecimiento  
Desarrollo, etapas  
Sueño

IR (#)

La mayoría de los escolares sufre algún episodio de **dolor de espalda** (<http://www.secretosdeunamadre.com/2010/09/07/dolor-espalda-ninos/>) en la adolescencia, entre los 13 y 15 años. Esta dolencia, que en principio no tiene por qué revestir gravedad, es más (<http://www.secretosdeunamadre.com/2010/09/07/dolor-espalda-ninos/>) frecuente en las niñas que en los niños. La explicación la encontramos en la fisionomía de las niñas y en que los niños realizan ejercicio con más regularidad.



A partir de los 10 años, aumenta el riesgo de padecer dolores de espalda, y sobre todo de sufrirlos de manera crónica en la edad adulta. Una de las claves para tener una espalda sana es la prevención desde temprana edad, por ejemplo a partir de los 8 años.

Por esta razón, la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC) nos ofrecen algunos consejos para prevenir el dolor de espalda en los niños y saber qué hacer cuando aparece este dolor en los escolares.

### Consejos para prevenir el dolor de espalda en los niños

#### 1. Evitar los hábitos sedentarios en los niños

En la actualidad son muchos los niños que pasan largas horas en una única posición, por ejemplo delante del ordenador, sentados frente a la pantalla del televisor o jugando a los videojuegos. Para tener una espalda sana es necesario moverse con frecuencia y evitar el sedentarismo. De lo contrario los músculos de la espalda se debilitan y aumenta el riesgo de que a los niños les duela. La falta de movimiento dificulta el desarrollo normal de la columna vertebral, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.

#### 2. Adoptar posturas correctas en el colegio y en casa

En el colegio, cuando el niño tenga que permanecer sentado, conviene que lo haga lo más atrás posible en la silla con la espalda pegada al respaldo y mantenga los brazos y codos apoyados en la mesa. Si es posible, también se aconseja cambiar de postura con frecuencia e intentar levantarse

al menos cada 45-60 minutos. En caso de que el mobiliario escolar impida al niño sentarse correctamente, podemos comentárselo al profesor. Cuando el niño use el ordenador en casa, asegúrate de que coloca la pantalla frente a sus ojos y a la altura de la cabeza.

### 3. Realizar ejercicio o practicar deporte fortalece la espalda de los niños

Una buena alternativa para evitar el dolor de espalda es realizar algo de ejercicio o practicar algún deporte con regularidad. De esta forma los niños fortalecen los músculos de la espalda y favorecen que ésta se mantenga recta. La actividad física y el ejercicio son fundamentales para que la columna vertebral de los niños adquiera su forma definitiva. Nadar, correr, jugar al fútbol son actividades aconsejables para los niños. Sin embargo, lo más importante es que a los niños les guste la actividad que realizan, ya que es una garantía de éxito para que continúen haciendo ejercicio de forma habitual. Los ejercicios de pilates también son recomendables. Si los niños practican algún deporte a nivel competitivo es primordial que sigan los consejos de sus entrenadores y médicos para evitar problemas de espalda.

### 4. Utilizar una mochila escolar adecuada para los niños

En el mercado existen multitud de mochilas para los escolares. Las hay de todos los tipos (con ruedas, de asas,...). Sin embargo no todas son las más adecuadas para su espalda. La mochila ideal es la de ruedas con altura regulable. Si el niño tiene que utilizar una mochila de asas, debe usar los dos tirantes, preferentemente anchos, y llevar la mochila pegada al cuerpo, situada en el centro lumbar de la espalda. Pero el peso también es importante en este aspecto. Éste no debe exceder el 10% de su masa corporal, por ejemplo si un niño pesa 40 kilos, el peso de la mochila no debe ser superior a los 4 kilos. Además, conviene que el niño transporte en su mochila solo lo necesario. Si existe la posibilidad, conviene que deje en las taquillas del colegio el material escolar que no va a utilizar.

### 5. Rehuir del reposo absoluto si aparece el dolor de espalda en los niños

La mayoría de los dolores de espalda en los niños se producen por una dolencia leve, como una contractura, que suele desaparecer en una o dos semanas. Este tipo de dolencias, aunque no son intensas, suelen ser molestas y continuas. Sin embargo, algunos falsos mitos sobre el dolor de espalda, tanto para los adultos como para los niños, son los de reposo absoluto en cama o evitar cualquier actividad. Estas falsas creencias hay que desterrarlas. Solo hay que evitar aquellas actividades que nos produzcan más dolor. En el caso de los niños es muy probable que no tengan nada grave si el dolor desaparece en unos días. Probablemente se trate de una advertencia de que sus músculos no estén trabajando bien. El niño debe llevar una vida normal y mantenerse tan activo como pueda para que sus músculos vuelvan a funcionar correctamente.

### 6. Recurrir a los colchones que se adapten a la talla del niño

En principio no está demostrado que un colchón de muelles sea mejor que uno viscolástico para evitar el dolor de espalda. Algunos expertos recomiendan poner un colchón duro en la habitación de los niños o bien colocar una tabla debajo del colchón habitual para evitar el dolor de espalda. Otros, en cambio, señalan que una opción adecuada son los colchones de firmeza intermedia, que se adaptan al peso y la talla de los niños.

### 7. Consultar al médico si el dolor de espalda dura más de 14 días

El dolor de espalda en los escolares no se debe normalmente a ningún problema serio, pero conviene ir al médico si dura más de 14 días o se repite periódicamente. Algunas señales de alerta que algo no va bien son decaimiento, fiebre o dolor intenso que impide el movimiento en el niño... En estos casos los dolores de espalda pueden deberse a alguna enfermedad grave y cuanto antes se actúe, mejor.



0

Me gusta

1

0

#comentarios) (#comentarios)

(forward?path=node%2F872433)



#### Especial vuelta al colegio 2011-2012 (/especial-vuelta-colegio-2011-2012)

En septiembre empieza un nuevo curso para todos los niños, lleno de ilusión y nuevas expectativas. Consulta nuestra información relacionada con la vuelta al "cole" y el aprendizaje infantil.



Su nombre

Anónimo

Correo electrónico

El contenido de este campo se mantiene privado y no se mostrará públicamente.

#### Condiciones de Uso (Aviso legal)

No están permitidos los comentarios no acordes a la temática o que atenten contra el derecho al honor e intimidad de terceros, puedan resultar injuriosos, calumniadores, infrinjan cualquier normativa o derecho de terceros.