

SÍGUENOS EN:

CONECTARSE | REGISTRARSE



[Alimentación](#)
[Blog](#)
[Bebés](#)
[Comportamiento](#)
[Embarazo](#)
[Educación](#)
[Familia](#)
[Nombres](#)
[Ocio](#)
[Salud](#)
[Vídeos](#)
[Portada](#) › [Artículos](#) › [Salud](#) › [Espalda](#) › La espalda de los niños. Entrevista a Domingo...

La espalda de los niños. Entrevista a Domingo Carretero

¿Qué causa el dolor de espalda en los niños y cómo puede prevenirse?

 0 0 78

0



Anuncios Google
[Espalda Lumbar](#)
[Bebe Niños](#)
[Musica Niños](#)
[Habla Niños](#)

El **dolor de espalda** no sólo afecta a las personas mayores. Actualmente, **más del 50 por ciento de los niños sufre dolores de espalda**. El doctor Domingo Carretero, especialista en traumatología de la Fundación Kovacs, nos explica cuáles son las causas del dolor de espalda en los niños, por qué afecta más a las niñas que a los niños y qué pueden hacer los pequeños para prevenirlo.

[Gimnasia En Casa](#)

Descubre La Gimnasia Desde Casa Junto A Calidad Y Design Technogym
www.technogym.com

[Evaluación avanzada TDAH](#)

AULA escolar virtual. Objetividad en menos de 20 minutos
www.aulanesplora.com

[Hiperactividad TDAH LTO3](#)

Un producto natural muy eficaz y sin peligro. Van los testimonios
www.herb-e-concept.com

Anuncios Google

El dolor de espalda infantil

¿Qué causa el dolor de espalda en los niños?

El dolor de espalda, ya sea en niños o adultos, está motivado por múltiples causas. En los niños, tiene algunas particularidades específicas debidas a su edad y su desarrollo. Generalmente, en los niños influyen de forma importante las malas posturas, los malos hábitos en el **transporte de la mochila** y, también, la **vida sedentaria** con poco ejercicio, que en ciertos casos como se ve, ésta podría ser posiblemente la más importante, la falta de un nivel de ejercicio adecuado.

¿Por qué el dolor de espalda afecta más a las niñas que a los niños?

Actualmente, el **69,3 por ciento de las niñas** ha sufrido alguna vez dolor de espalda antes de los 15 años frente al **50'9 por ciento de los niños**. Por tanto, existe una diferencia estadística importante en el dolor de espalda entre niñas y niños en la franja de edad entre los 13 y 15 años, ya que en el caso de las niñas sube prácticamente al 70 por ciento. Exactamente, no sabemos por qué hay esa diferencia. No disponemos de ningún estudio para poderlo asegurar, pero se cree que se debe a que las niñas suelen hacer menos ejercicio o **deporte**, que los chicos. Hay un tópico en la sociedad americana que dice que los chicos hacen deporte y las chicas se dedican a las artes. No sabemos si es un tópico o tiene algo de fondo, pero en todo caso los que tenemos hijos en los colegios, sabemos que el número de equipos federados de **fútbol**, **baloncesto** y otras disciplinas es bastante menor en los femeninos que en los masculinos.

¿Cuáles son las claves para que los niños disfruten de una espalda sana?

Es fundamental atender a dos grandes apartados: uno corresponde a un buen desarrollo muscular mediante el ejercicio o el deporte, y otro se centra en la ergonomía, es decir, en las **buenas posturas**.

En el caso del ejercicio y del deporte, en principio, cualquier ejercicio mejor que ninguno. En todo caso, hay algunos más completos que otros, pero siempre lo decisivo es que se haga de forma continuada, por eso nos debemos atener a aquello que al niño le guste más.

En cuanto a la ergonomía o las buenas posturas, fundamentalmente en el niño habría que considerar dos: una es la postura sentado. El niño pasa 8 horas sentado y de ahí la importancia de que lo haga de una forma



Especial



Nuevo Canal Cartoonito

Turner lanza en septiembre **Cartoonito**. Un nuevo canal infantil preescolar para niños de 3 a 5 años que contará con series como la española **Jelly Jam** y **Bananas en Piama**.

Novedades del blog



Celebramos el Día Internacional de la Alfabetización

08/09/2011



Si te preocupa la espalda de tu hijo, regula el peso de su mochila

07/09/2011



¿Cómo sientes que estás ovulando?

07/09/2011



Afrontar la vuelta al cole con buena alimentación

06/09/2011



¿A qué edad debo llevar a mi hijo a la guardería?

06/09/2011

Especial



Nombres de bebés famosos



Educar en valores a los niños

correcta. La forma correcta es la **ley de los ángulos rectos**, la pierna formando un ángulo recto con el muslo y el tronco formando un ángulo recto con el muslo, bien arrimados a la parte de atrás de la silla, y los brazos más o menos pegados al cuerpo. La altura del pupitre debe ser la correcta, de forma que no le obligue al niño a tener levantados hacia arriba los hombros y que tampoco le cuelguen. Esto es más complicado de cumplir porque los **pupitres** crecen todos a la vez, de forma que según se pasa de curso se aumenta la forma del pupitre, mientras que la naturaleza de los niños crece cada uno a su ritmo, cada niño crece a un ritmo y el tirón a uno le da en unas fechas y a otros en otras. Con esto queremos decir que tendría que haber sistemas simples de tornillo que pudieran elevar o bajar la altura de la mesa para adaptarlos, en aquellos casos en los que el crecimiento es más discordante a la edad general de su clase. Aunque el niño pasa 8 horas en clase y es donde hay que hacer más hincapié, también hay que tener en cuenta que en casa, cuando esta estudiando, también debe adoptar una buena postura, ahí los padres pueden influir más.

¿Cómo se deben prevenir los dolores espalda a la hora de transportar el material escolar?

Siempre se dice que tiene que trabajar más la cabeza que la espalda y esto quiere decir llevar sólo lo imprescindible. Para llevar sólo lo imprescindible, se están tomando ciertas medidas como el fraccionamiento de libros, es decir, no llevar el libro entero sino por capítulos, de forma que se lleve sólo lo que se está estudiando en ese momento. El **uso de las taquillas** también es importante, y de tener que llevar mochila, hasta que los sistemas informáticos no estén más introducidos, se recomienda que la mochila sea lo más pequeña posible, porque si es pequeña no se puede meter más de lo que su capacidad permite. La forma de llevarla también es importante. Aquí los padres tenemos que tener en cuenta que existen modas y que la moda tiene mucho tiro, pero lo más recomendable sería llevar una **mochila con ruedas** con un asa extensible para que se adapte a la altura del niño. Si eso no lo admite la moda y tiene que ser colgada, que sea en los dos hombros, que los tirantes sean anchos, que lleve un cinturón para que se adapte perfectamente al cuerpo sobre la zona lumbar del sacro, no sólo en un lado en plan bandolera. Siempre hay que tener en cuenta que el niño no debe transportar más del 10 por ciento de su peso, es decir, que si el niño pesa 40 Kg el peso máximo que debería de llevar son 4 Kg. Es difícil de cumplir, pero cuanto más nos acerquemos al ideal mejor lo estaremos haciendo.



¿Qué otros aspectos hay que tener en cuenta a la hora de cargar con la mochila escolar?

Otros factores a tener en cuenta, muy importantes, son a qué distancia vive el niño del **colegio**, durante cuántos metros va a transportar la mochila, porque si realmente vive a unos metros del colegio, tanto en plan positivo como negativo, el efecto de la mochila y del transporte del **materias escolar** va a ser mínimo, es distinto al niño que tiene que transportar este material una gran distancia. Y sobre esto influye de forma decisiva la dotación muscular de ese niño. Lógicamente, un niño con un buen desarrollo muscular notará menos los efectos negativos de transportar algo más de lo debido. En un niño con poca dotación y desarrollo muscular, el efecto negativo se multiplica, de ahí que siempre volvamos a la base de que el niño haga ejercicio, haga deporte y se mueva de la forma que le guste. Cualquier deporte es mejor que ninguno para que el desarrollo muscular sea óptimo, porque de esta forma, aunque hay que cuidar las posturas y el **peso de la mochila**, los excesos siempre tendrán un efecto más matizado.

¿Todos los deportes son buenos para la espalda?

En cuanto al tema de ejercicio en general, con los cambios que ha habido en los últimos 40 años, actualmente tenemos los dos extremos: los niños que sufren un entrenamiento profesional ya desde niños y, por otro lado, los niños que no hacen nada y se dedican a jugar con las consolas.

Respecto a la **gimnasia rítmica**, un deporte que se suele empezar muy pronto con entrenamientos intensos, hay que tener cuidado. Se trata de un cuerpo generalmente inmaduro, sometido a entrenamientos duros de mucho tiempo y mucha repetición. Todo lo que tiende a ser muy competitivo a estas edades, por el sobreesfuerzo, por la repetición o por los desequilibrios musculares, que ocurren cuando se muscula más las piernas que los brazos, por ejemplo, no es lo más ideal para el desarrollo del niño. Por todas estas razones, hay algunos deportes en los que se debería actuar con más cautela y los padres deberían de estar un poco más vigilantes. De entrada, no hay ningún deporte que no se pueda hacer, pero algunos sí que deberían tener más vigilancia por parte de los padres. Igual que en otros la **natación**, por ejemplo, no pasa nada, en la gimnasia rítmica o en aquellos que implican movimiento de pesas, siempre hay que andar con bastante más prevención.

¿Cuál es exactamente la relación entre deporte y bienestar de la espalda?

En la relación entre el **deporte**, el **ejercicio**, en general, y el desarrollo del niño, hay muchos aspectos a considerar. El ejercicio modela el desarrollo óseo y desarrolla la musculatura. El ejercicio sirve para una mejor vascularización y circulación de la sangre, y sirve para el desarrollo de la información de los reflejos. Además, el ejercicio sirve para contrarrestar aquellas otras cosas agresivas y propias de nuestra sociedad como es la vida sedentaria. Es algo que tenemos que asumir, que nuestra vida es sedentaria, y ya que tenemos que pasar muchas horas sentados ya desde niños, hay que saber que la vida sedentaria es muy agresiva para la



Ideas para llevar al bebé en brazos



Juegos para el baño del bebé



guiainfantil.com en Facebook

Me gusta

A 55,407 personas les gusta **guiainfantil.com**.



Plug-in social de Facebook

LO MÁS: LEÍDO VALORADO COMENTADO

1. Canciones infantiles
2. Calculadora de la ovulación y días fértiles
3. La vuelta al colegio
4. Cuentos infantiles. Cuentos para niños
5. Adivinanzas para jugar con los niños
6. Calculadora y calendario del embarazo
7. Piojos o Pediculosis: qué debemos hacer
8. Tabla china para predecir sexo del bebé
9. Consejos para quedar embarazada
10. Primer mes de gestación. Etapas del embarazo

Libros / Música / DVD



Guía práctica para el manejo de la esquizofrenia

Esta obra, de lectura asequible y amena, es una guía de ayuda para los familiares y cuidadores de

personas a las que se ha diagnosticado algún tipo de esquizofrenia. Con un lenguaje directo y sencillo, trata los principales problemas para afrontar la enfermedad y sus dificultades. Basándose en los resultados de la investigación más reciente, se clarifican los conceptos erróneos sobre la esquizofrenia y su evolución, así como las dificultades habituales en su tratamiento. Se describen las características de la enfermedad, los tratamientos farmacológicos y psicosociales más eficaces, y las estrategias para facilitar la recuperación y para afrontar los problemas más usuales en su evolución. Todo ello, conjugando la claridad en la exposición con la coherencia y el rigor científico-profesional.

COMPRAR



Asperger en el aula. Historia de Javier

En esta obra, el autor nos narra su experiencia con Javier, un niño aquejado por el Síndrome de Asperger, con el que se volcó durante dos años, consiguiendo importantes resultados en su integración escolar. Lo contado en este libro es importante y revelador, y además constituye un modelo de actuación útil para el profesorado y

acumulación de peso y para debilitar y provocar dolores de espalda. El ejercicio tiene la función de contrarrestar ese efecto negativo que tiene la vida sedentaria actual.

Marisol Nuevo. Editora de GuiaInfantil.com

ETIQUETAS: [espalda](#) [dolores de espalda](#) [mochila de los niños](#) [crecimiento de los niños](#) [huesos](#) [mochilas](#) [vuelta al cole](#) [postura de los niños](#) [libros de texto](#) [peso de la mochila](#) [material escolar](#) [deporte](#) [vida sedentaria](#)

Artículos

Los dolores de espalda en los niños

La mochila y la espalda de los niños

Dolor de espalda infantil: ¿cuándo acudir al mé...

Causas y tratamiento del dolor de espalda en lo...

Una espalda sana para los niños

Blog

¿Qué tipos de mochila deben llevar los niños?

Si te preocupa la espalda de tu hijo, regula el...

Lesiones en los niños causadas por ordenadores

El peso de la mochila de nuestros hijos

La vuelta al colegio sin dramas ni perezas

Correcta posición para que los niños escriban

Juan enseña a los niños a cuidar su espalda

Cómo reducir los gastos de la vuelta al colegio

¿A nuestros hijos les duele crecer?

Más ejercicio y menos peso para la espalda de l...

¡Mamá, me duele la espalda!

Los grandes enemigos de la espalda de los niños

TraumatologoTraumatologia

Clinica especializada en traumatolo gía.

Principales seguros médicos

[www.policlinicaaien.com](#)

Outlet Para Tu Bebe

Primeras marcas con descuentos 70% Club de

compra privada para mamas

[www.boutiquesecret.com](#)

Pregunte a un Pediatra

5 pediatras están en línea. Pregunte y obtenga

su respuesta ya!

[Salud.JustAnswer.es/Nino](#)

TDHA Infantil

Encuentra toda la información que necesites

sobre TDHA en niños.

[tdah.trastornohiperactividad.com](#)

Ejercicios Embarazo

Indasec esta contigo para hacerte la vida mas

cómoda.

[www.indasec.com](#)

Patologias de la Voz

Experto Universitario Universidad de Alcala

[www.ich.es](#)

Cuida tu salud y belleza

Nosotros nos ocupamos de tu pelo 1ª Consulta

y 3 Sesiones Gratis !

[www.svenson.es](#)

Etiquetas para la Ropa

Etiquetas ropa niños, tercera edad Fabricación

express: ¡3 días!

[Soyde.es/para-todo-marcar](#)

Anuncios Google

Anuncios Google

Deja un comentario

Para hacer comentarios y lograr que sean publicados automáticamente, [conéctate](#).

Si deseas hacer comentarios y aún no estás registrado, [regístrate](#), o tus comentarios estarán sujetos a moderación antes de que sean publicados.

En todos los casos, no se aceptarán comentarios con contenido comercial o spam, con insultos, injurias y ataques personales que vulneren los derechos de los demás, Gracias.

Nombre: *

E-mail: *

Comentario: *

Ayúdanos a evitar el SPAM:

¿Cuánto son 4 + 7? *

ENVIAR

las familias de los niños y niñas afectados, ya que, en ningún caso se han llevado a cabo actuaciones sistemáticas para la formación del profesorado en la detección de niños con el síndrome de Asperger, y mucho menos en su integración sin traumas en el contexto del grupo-clase.

[COMPRAR](#)

« Ver todos »