



CUIDADO DE LA ESPALDA

Sedentarismo y carga en la mochila propician el dolor lumbar en niños

▶ Expertos alertan de que a los 15 años más del 50% de los niños y el 70% de las niñas ha sufrido algún dolor de espalda. Para evitarlo, aconsejan practicar ejercicio y mantener la columna horizontal al dormir

CARLOS RECUEO

redaccion@correofarmaceutico.com

En España, a los 15 años más del 50 por ciento de los niños y casi el 70 por ciento de las niñas ha sufrido alguna vez dolor de espalda, causado fundamentalmente por el sedentarismo, la carga excesiva de la mochila y por inadecuados hábitos posturales. Por este motivo, la Fundación Kovacs, en colaboración con la Organización Médica Colegial (OMC), viene elaborando desde hace varios años campañas de promoción de salud pública. Precisamente, la semana pasada presentaron la campaña *El tebeo de la espalda*, una iniciativa que incluye consejos para los escolares en materia de dolencias axiales.

Mario Gestoso, director médico de la Fundación Kovacs, indica a CF que en la mayoría de los casos "no se puede averiguar la causa inicial que desencadena el dolor y se atribuye a contracturas o sobrecargas musculares".

Lo cierto es que en España, hasta los 6 años, el dolor lumbar es poco frecuente y suele ser producido por un motivo excepcional, pero a los 15 años ya es similar al de los adultos, cuya causa principal son "los malos hábitos posturales, sobreesfuerzos deportivos o relacionado con el dolor de crecimiento, debido al desarrollo músculo-esquelético".

PREVENCIÓN BÁSICA

Para prevenir la aparición de dolencias de espalda, Rafael Viña Fernández, médico adjunto de la Unidad de Cirugía Ortopédica y Traumatología Infantil del Hospital 12 de Octubre, de Madrid, recomienda el ejercicio físico como medida fundamental, además de mantener la columna "lo más horizontal posible" a la hora de descansar (ver cuadro).

Otra posible causa es que en los últimos años, debido al cambio del morfotipo de los niños y adolescentes, se ha producido un desfase entre el tamaño de la

PAUTAS BÁSICAS PARA UNA ESPALDA SANA

Consejos y normas de higiene postural en niños.

- Dormir boca arriba. Si se hace boca abajo se puede modificar la curvatura de la columna lumbar. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.
- Al estar sentado, hay que apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. El respaldo de la silla debe sujetar el arco lumbar, y es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.
- El calzado adecuado debe tener un tacón entre 1,5 y 3 centímetros.
- Al lavarse los dientes, hay que inclinarse hacia adelante y flexionar ligeramente las piernas, adelantando la contraria a la mano que usemos habitualmente.
- Hacer ejercicio de forma habitual hace que la musculatura sea potente, resistente y flexible.
- Supervisar los programas de entrenamiento en los deportes competitivos, que son los que conllevan mayor riesgo para la espalda.

Fuente: Fundación Kovacs y OMC.



¿CÓMO MEJORAR EL DOLOR LUMBAR?

Verdades y mentiras sobre cómo combatir los dolores de espalda.

- La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda

Si te duele la espalda

- Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase
- Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama
- Tienes que decirselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico
- Si compites en algún deporte, tienes que hacer caso a lo que te diga tu profesor o entrenador
- El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo

Fuente: *El tebeo de la espalda*, undación Kovacs.

	Verdad	Mentira
■ La actividad física aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
■ Tienes que meterte en la cama hasta que se te pase	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
■ Tienes que mantener el mayor grado de actividad que te permita el dolor y evitar el reposo en cama	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Tienes que decirselo a tus padres y, si dura más de 14 días o se repite, ir al médico	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ Si compites en algún deporte, tienes que hacer caso a lo que te diga tu profesor o entrenador	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
■ El peso de la mochila no tiene que superar el 10% del tuyo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

▶ El cambio de morfotipo de los niños ha generado un desfase entre el tamaño de la silla y la talla

▶ La carga de la mochila no debe superar el 10% del peso del niño y se debe colocar en los dos hombros

▶ El 20% de los casos de dolor axial puede convertirse en una patología grave subyacente

Medicamentos como paracetamol, coxib, AINE u opiáceos menores pueden proporcionar una mejoría del dolor, pero no modifican la tendencia natural ni el tiempo de baja.

Por otro lado, el 20 por ciento de los casos de dolor axial tiene una causa específica, pudiendo ser una patología grave subyacente, como un tumor, infección, aneurisma abdominal o cualquier etiología, o un dolor causado por una enfermedad evidente, como la hernia discal, la estenosis de canal severa o la enfermedad de Paget.

Galindo defiende la instauración de unidades de espalda en los centros hospitalarios "por factores derivados de la frecuencia de estas patologías y de su elevado coste económico".

El dolor lumbar inespecífico supone un problema sanitario en los países industrializados, ya que es una de las principales causas de incapacidad laboral (entre el 5 y el 10 por ciento de los sujetos no se reincorpora nunca a su actividad).

silla o pupitre usada y la talla progresivamente creciente de los alumnos, por lo que se debe utilizar un mobiliario adecuado, ya que se estima que un niño permanece sentado entre un 60 y un 80 por ciento de sus horas escolares.

Por su parte, la comunidad científica internacional recomienda que el peso de la mochila, que puede llegar hasta los 10 ó 15 kilogramos, no exceda el 10 por ciento del peso corporal del menor. Y, para evitar molestias, se debe colgar la mochila lo más cerca posible del cuerpo, sobre ambos hombros y nunca sobre uno de los dos lados o desequilibrada.

El estudio *Episer* sobre el impacto del dolor lumbar en España, de la Sociedad Española de Reumatología,

estima que la prevalencia de lumbalgia puntual es del 14,8 por ciento, y de lumbalgia crónica es del 7,7 por ciento. Y es que la lumbalgia es el dolor de espalda más frecuente en adultos (mayores de 20 años), seguido de la cervicalgia y la dorsalgia.

María Galindo, del Servicio de Reumatología del Hospital 12 de Octubre, de Madrid, explica que el dolor de espalda en adultos afecta en torno al 10 por ciento de la población sin que se conozca, en un 80 por ciento de los casos, la causa específica del dolor.

"Es casi imposible saber con exactitud cuál es la estructura que duele en un paciente concreto, además de que no hay ningún factor individual que haya mostrado su importancia en el

desencadenamiento del primer episodio del dolor", añade Galindo.

TRATAMIENTO

El tratamiento para los casos de dolores axiales inespecíficos en adultos se basa en facilitar al paciente el alivio necesario para una reincorporación más fácil a su vida habitual, ya que no existe ningún tratamiento que acorte significativamente la duración de un episodio doloroso. "El 75 por ciento de los casos se resuelve de forma espontánea en cuatro semanas", añade Galindo.

En cualquier caso, se recomienda la práctica de ejercicio aeróbico moderado (caminar, nadar, bicicleta estática...) para prevenir los efectos de la inactividad.