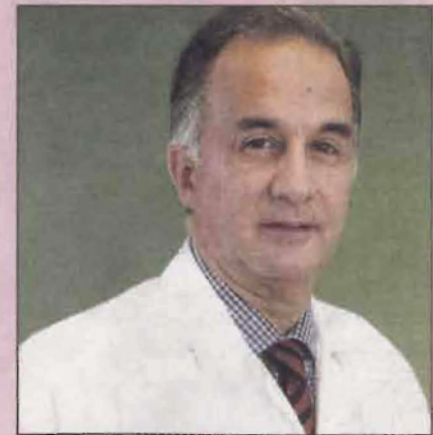


# Salut i Força *ciència*

Número 256

Del 9 al 22 de Septiembre de 2013



## MEDICINA ESTÉTICA

Estética Clínica Juaneda:  
La caída del cabello:  
una afección que no  
discrimina



## OFTALMOLOGÍA

Oftalmedic destaca la  
importancia de la salud  
ocular de los conductores  
para mejorar la seguridad vial



## ONCOLOGÍA

Instituto de Oncología  
Policlínica Miramar:  
Preparados para ganar la  
batalla al cáncer



## PSIQUIATRÍA

Entrevista con el Doctor  
José María Vázquez- Roel,  
director de Clínica  
Capistrano

# Cuidar la espalda, asignatura pendiente

JUAN RIERA ROCA

Todos los padres y madres se preocupan por la salud de sus hijos en el ámbito escolar. Los virus, las bacterias y las corrientes de aire deben estar bajo control. La preocupación por lo adecuado de las dietas en los comedores escolares cada vez interesa más a las familias, al igual que la seguridad en la práctica del deporte.

Sin embargo, una circunstancia de riesgo está menos presente en la conciencia de los mayores, pese a que no prevenir en determinado ámbito puede suponer un deterioro de la salud en la edad adulta. La espalda de los niños debe ser protegida desde el principio. Y en la escuela hay que controlar tanto la postura en el aula como el las maletas o mochilas que se arrastran al ir y volver del centro docente.

Bajo el lema 'No des la espalda a tu espalda', la campaña de prevención que ambas Organizaciones lanzaron en 2009 insiste en la necesidad de que todas las partes implicadas adopten las acciones que les competen. Además de los adolescentes y sus padres, las autoridades sanitarias, las autoridades y entidades educativas, el profesorado y los demás agentes sociales involucrados deben tomar las medidas oportunas.

Estudios científicos realizados en Mallorca, además de otros llevados a cabo en otros países, reflejan que padecer dolencias de la espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de manera crónica al ser adulto. Se pueden evitar varios de los factores que se asocian a un mayor riesgo de padecerlas, como el excesivo peso del material escolar que los escolares cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, la inactividad física, la práctica inadecuada de deporte a nivel competitivo, o el mobiliario escolar inadecuado.

Hasta los nueve años la prevalencia de las dolencias de espalda es muy baja, pero año tras año va en aumento y hacia los 15 ya es similar a la de los adultos. Por este motivo, se centran las campañas de prevención del dolor de espalda entre los escolares más jóvenes, o, como en la presente edición, en las edades en las que la frecuencia va aumentando.

Así, aunque es posible que para los adolescentes su espalda no sea su principal prioridad, pero la única manera de que sepan qué hacer y cómo evitar el dolor es proporcionarles la información precisa, tal y como se pretende con programas como el hoy presentado.

En Baleares, a los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas ha padecido alguna vez en su vida dolor de espalda. Asimismo, tener dolor de espalda en la infancia aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto.

En la actualidad, se estima que aproximadamente un tercio de los escolares transportan una carga superior al 10% de su peso, que es el límite que los expertos recomiendan para los adultos. En este sentido, se apunta la necesidad de insistir en la reducción de la carga excesiva que han de soportar los niños y adolescentes durante el trayecto desde su casa hasta el colegio, ya que no tiene ningún sentido que tengan que transportar diariamente un peso excesivo.

Por ello, habría que adoptar las medidas necesarias para impedir el sobreesfuerzo al que están muchas veces sometidos. Los padres son los principales agentes que deben promover hábitos saludables para sus hijos. ¿Cómo? Anímandoles a que hagan ejercicio habitualmente, que sigan programas de entrenamiento adecuados y lleven una vida saludable.

Dentro de estos hábitos, es

## CÓMO MANTENER UNA ESPALDA SANA

### MANTENTE FÍSICAMENTE ACTIVO

- Evita pasar todo el día sentado. Si no, tu musculatura perderá fuerza y aumentará el riesgo de que te duela la espalda



### HAZ EJERCICIO CON FRECUENCIA

- Nadar, correr o ir en bici te mantendrán en buena forma. Con los ejercicios de gimnasio además puedes lograr que la musculatura de tu espalda sea potente, resistente y flexible



### CALIENTA TUS MÚSCULOS

- Calienta tus músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar. Si compites en algún deporte, sigue los consejos de tu entrenador para evitar problemas de espalda. Si aun siguiendo esos consejos, te duele la espalda, díselo a tus padres

### PARA LLEVAR EL MATERIAL ESCOLAR

- Evita cargar más del 10% de tu propio peso
- Intenta transportar el menor peso posible y deja en casa o en la taquilla todo aquello que no vayas a usar
- Si puedes utiliza una mochila con ruedas y cuyo tirador tenga altura regulable
- Si no, usa una mochila de tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como te sea posible y relativamente baja (justo por encima de las nalgas) Evita llevarla en la mano en plan cartera



### CUANTO TENGAS QUE ESTAR SENTADO



Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén el respaldo recto

Mantén la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados

- Cambia de postura con frecuencia e intenta levantarte cada 45-60 minutos
- Cuando estudies, siéntate de la manera descrita y si vas a estar sentado mucho tiempo, usa un atril
- Si el mobiliario escolar no te deja sentarte correctamente, díselo a tu profesor y a tus padres

### CUANTO USES EL ORDENADOR



Coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza

Debes acercar la silla al teclado lo máximo posible, de forma que no tengas necesidad de inclinarte hacia adelante

### AL ACOSTARTE



- Evita dormir boca abajo. Si no puedes dormir de otra forma, procura hacerlo de costado. Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres y usa un colchón de firmeza intermedia

### SI TE DUELE LA ESPALDA

- Díselo a tus padres y consulta al médico enseguida. Cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor
- No te agobies. Probablemente no sea nada grave. Evita el reposo, lleva una vida lo más normal posible, sigue estos consejos y las indicaciones de tu médico y mantente tan activo como puedes

preciso incluir el abandono del tabaco. De hecho, diversos estudios científicos sugieren que el dolor de espalda es más frecuente entre los fumadores, posiblemente debido a la tos (aumenta la vibración y la presión intradiscal), el peor riego (especialmente del disco, pero también de la musculatura) o el peor estado físico general (y de la musculatura) entre los fumadores.

Por otra parte, tal y como recoge el material divulgativo, los escolares y adolescentes deben acudir a sus padres cuando sientan molestias en la espalda y, viceversa, también es importante subrayar que los padres deben conocer cómo reaccionar si aparece dolor. Por ejemplo, y en contra de lo que se ha recomendado durante años, el reposo en cama es inútil y perjudicial, e incluso durante el episodio doloroso es mejor mantener el mayor grado de actividad que permita el dolor.

Teniendo en cuenta estos factores, la campaña de educación sanitaria se basa en la edición y distribución de



material divulgativo (folleto y el cartel) -diseñado y dibujado por el ilustrador Adolfo Arranz- que recoge un decálogo centrado en qué hacer para tener una espalda sana. Del mismo material se desprende que de todas las medidas preventivas la actividad física desde la infancia es la más importante; es indispensable y necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. Además, realizar ejercicio físico de manera periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y, aumenta la probabilidad de que, si aparece dolor, éste sea de corta duración e influya menos en la actividad cotidiana y la calidad de vida.

Por último, cabe señalar la importancia de un adecuado mobiliario escolar. Las sillas y pupitres deben ser de altura regulable de modo que se ajusten a la talla de los escolares para que les permita cumplir las normas de higiene postural, como sentarse lo más atrás posible en la silla con la espalda recta y los codos apoyados.

# Prevenir es mejor que doblar la espalda

La Fundación Kovacs ha desarrollado una serie de consejos para reducir en los niños el riesgo de desarrollar problemas de espalda. Comienzan estos consejos ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)) por las mejores posturas que debe adoptar el infante al estar acostado, el colchón y la almohada.

Acostado es mejor boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas, señalan los expertos de la Fundación Kovacs. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.

Si, por ejemplo, se girase hacia el lado izquierdo, deberá flexionar la cadera y la rodilla derecha, aún manteniendo estirada la izquierda, y procurar girar los hombros y adaptar la forma de la almohada a su cabeza de modo que la postura relativa del cuello en relación a la columna dorsal fuese lo más parecido posible a la que forman al estar de pie.

Es falsa la creencia de que en los casos de dolencias de espalda el colchón deba ser muy duro. En comparación con un colchón muy duro uno de firmeza media mejora la intensidad del dolor y el grado de incapacidad física en mayor número de pacientes.

El colchón debe ser firme y recto, en cuanto a que no debe tener la forma de una hamaca, pero debe ser suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de su columna (cifosis y lordosis) un colchón muy duro, como el suelo o una tabla, es tan perjudicial como un colchón excesivamente blando, en el que su columna "flota" sin sujeción.

En todo caso, un buen colchón debe prestar apoyo a toda la columna. Como muestra de ello, al estar acostado, boca arriba ("decúbito supino") con las piernas estiradas, se debe notar que la co-

lumna lumbar está apoyada en el colchón, y no forma un arco por encima de él.

Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie. Si duerme apoyándose sobre un hombro la almohada gruesa o enrollada debe mantener el cuello en el eje de la columna dorsal asegurándose que no caiga ni rote.

Al estar sentados se debe tener en cuenta la altura de la silla, el respaldo de la silla, la

colocación del ordenador, los movimientos al estar sentado y la postura al conducir el coche. Debe apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.

La silla debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie, es decir, respetando las curvaturas normales. El respaldo de la

silla debe sujetar, especialmente el arco lumbar.

Un respaldo de altura variable facilita que una misma silla se ajuste a distintas espaldas. Debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.

A la hora de trabajar con el ordenador, la pantalla tiene que poderse orientar e inclinar. Debe situarla a unos 45 cms. de distancia, frente a los ojos (no a izquierda ni

Puede utilizar también un reposa manos de al menos 10 cm. de profundidad para reducir la tensión estática. Si usa prolongadamente el ratón, alterne cada cierto tiempo la mano con la que lo maneja.

Coloque en un radio de 75 cms. los objetos que utilice frecuentemente, como el teléfono y el teclado, y a más distancia los que utilice menos a menudo, como las unidades de almacenamiento o la impresora. Así cambiará de posición cada cierto tiempo.

Al estar sentado debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.

Al cargar peso hay que tener en cuenta la necesidad de mantener la espalda recta, el peso que se levanta próximo al cuerpo y realizar una carga diagonal: Agáchese doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, uno lige-

► Cuando el niño usa un teclado debe tener cuidado de que esté lo suficientemente bajo para no tener que levantar los hombros

► A la hora de levantar pesos es necesario mantener la espalda recta y vertical para evitar lesiones y deformaciones derivadas de una carga errónea



derecha) y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o debe poder apoyar los antebrazos en la mesa.

La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25°. Si es posible, la iluminación debe ser natural, y en todo caso se deben evitar los reflejos en la pantalla. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°.

ramente más adelantado que el otro, con la punta del pie más atrasado tocando el borde del peso que se deba cargar, de modo que el tronco prácticamente estará encima del peso.

Agarre entonces el peso con los brazos, manteniendo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia delante. Si el peso es considerable mantenga las piernas ligeramente flexionadas mientras deba cargarlo.