

11 de septiembre de 2014

PUBLICIDAD



NOTICIA DE BEBÉS Y NIÑOS

## Bebés y niños

Noticias de Bebés y niños

### Afecciones típicas

- [Amigdalitis en la infancia](#)
- [Anquiloglosia](#)
- [Apendicitis](#)
- [Bronquiolitis aguda](#)
- [Cólico del lactante](#)
- [Congestión nasal](#)
- [Criptorquidia](#)
- [Déficit hormona del crecimiento](#)
- [Deformaciones craneales](#)
- [Deformidades de los pies en los niños](#)
- [Depresión infantil](#)
- [Dermatitis del pañal](#)
- [Dispraxia](#)
- [Encefalitis](#)
- [Enfermedad manos, pies y boca](#)
- [Enuresis nocturna](#)
- [Escarlatina](#)
- [Estrabismo](#)
- [Estreñimiento infantil](#)
- [Fiebre infantil](#)
- [Galactosemia](#)
- [Gastroenteritis por rotavirus](#)
- [Hemangiomas](#)
- [Hipoacusia](#)
- [Impétigo](#)
- [Infección de orina en la infancia](#)
- [Labio leporino](#)
- [Manchas de nacimiento](#)
- [Meningitis](#)
- [Muguet oral](#)

## ENTREVISTA: Dr. Mario Gestoso, Director Médico de la Fundación Kovacs



Dr. Mario Gestoso

**“Si el entrenamiento es correcto, el ejercicio y el deporte disminuyen el riesgo de padecer dolencias de la espalda”**

Ocho de cada diez personas padecen dolor lumbar alguna vez en su vida. En el caso de los niños, más de la mitad sufren molestias en la espalda antes de cumplir los 15 años, y a partir de los diez años se incrementan los riesgos de padecerlas también en la edad adulta, por lo que los expertos recomiendan que se tomen medidas para prevenir la aparición de estas dolencias ya desde los ocho años. El Consejo General de Colegios de Médicos de España y la Fundación Kovacs, han presentado una campaña que tiene por objeto la distribución entre los escolares de una publicación, el Tebeo de la espalda, que enseña a los niños cómo pueden evitar la aparición del dolor de espalda, y cómo acelerar la recuperación en el que caso de que se produzca. El doctor Gestoso, Director Médico de la Fundación Kovacs y de la Escuela Española de la Espalda, nos da las claves para que los más pequeños consigan mantener sana su espalda.

Entrevista realizada por Eva Salabert

**W Un estudio reciente advierte que, a los 15 años, más de la mitad de los niños ya han sufrido dolor de espalda en alguna ocasión, ¿cuáles son los factores de riesgo que predisponen a sufrir estas molestias a una edad tan temprana?**

Los factores que han demostrado asociarse a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda, y que se dan con mayor frecuencia entre los jóvenes de los países industrializados, son:

- El **sedentarismo**, que conlleva falta de fuerza muscular.
- Los **hábitos posturales** incorrectos.
- La **inadecuada práctica competitiva** de algunos deportes.

En algunos casos, como la gimnasia rítmica en las niñas, porque puede llegar a causar deformaciones de la columna vertebral, como **escoliosis**. La mayoría de las veces porque el entrenamiento inadecuado puede causar desequilibrios en la musculatura que afectan al funcionamiento normal de la espalda, aún sin causar deformaciones de la columna vertebral.

Pero no hay que engañarse, **el ejercicio y el deporte son buenos para la espalda**. Sólo si el entrenamiento es erróneo y se repite con mucha intensidad puede llegar a dar problemas. Si el entrenamiento es correcto, el ejercicio y el deporte disminuyen el riesgo de padecer dolencias de la espalda.

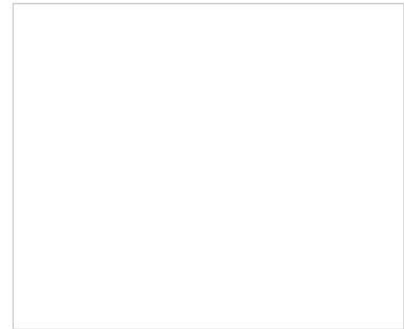
**W Hace mucho tiempo que se habla del exceso de peso que los estudiantes tienen que soportar al transportar los libros y el material escolar en sus mochilas, ¿tan difícil es solucionar este problema?**

El problema, más que difícil, es complejo porque: a) no existen estudios científicos concluyentes, b) los datos que existen requieren ser aplicados de forma multidisciplinaria (ámbito familiar, educativo, sanitario), y c) es necesario crear nuevos hábitos saludables,



**Suscríbete**  
a nuestro boletín semanal

PUBLICIDAD



### Entrevista



Dr. José López-Tápper  
Experto en trastornos del habla

**“Si un niño no habla correctamente, no habla normal, no quiere decir que esté enfermo, y debemos ayudarlo a expresarse correctamente”**

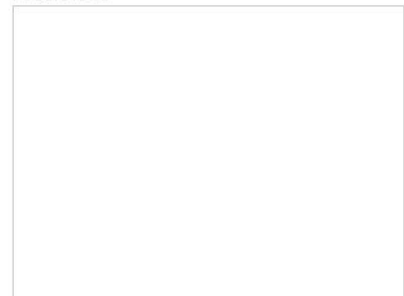
## Uno de cada tres escolares lleva una mochila con el triple del peso recomendado

Los expertos aconsejan que el peso de la mochila de los niños no supere el 10% de su peso corporal, e insisten en que es mejor arrastrarla con ruedas que cargarla.

Fuente: Fundación Kovacs

Ver más: 'Entrevista Dr. Mario Gestoso, experto en lumbalgia infantil'

PUBLICIDAD



- [Obesidad infantil](#)
- [Onfalitis](#)
- [Otitis](#)
- [Prevención de alergias](#)
- [Quinta enfermedad](#)
- [Roséola](#)
- [Síndrome de Reye](#)
- [Tos infantil](#)
- [Vegetaciones](#)
- [Virus respiratorio sincitial](#)
- [Vómitos del bebé](#)

## El bebé

- [Accidentes infantiles](#)
- [Bañar al bebé](#)
- [Bebés prematuros](#)
- [Caquitas del bebé](#)
- [Carrito del bebé](#)
- [Chupete, ¿sí o no?](#)
- [Cómo cambiar un pañal](#)
- [Cómo vestir al bebé](#)
- [Consejos para padres primerizos](#)
- [Con tu bebé a la playa](#)
- [El biberón](#)
- [El sueño de los bebés](#)
- [Fimosis](#)
- [Gemelos y trillizos](#)
- [Identificación en el hospital](#)
- [Incubadora](#)
- [Inscripción del bebé](#)
- [Lactancia artificial](#)
- [Lactancia materna](#)
- [La cuna](#)
- [La habitación del bebé](#)
- [La importancia del tacto](#)
- [La piel de los niños](#)
- [Matronatación](#)
- [Método Madre Canguro](#)
- [Muerte súbita del lactante](#)
- [¿Por qué llora mi bebé?](#)
- [¿Por qué mi bebé no coge peso?](#)
- [Portabebés](#)
- [Reflejos del bebé](#)
- [Sacaleches](#)
- [Sillita de coche del](#)

rompiendo con la inercia de lo establecido; pero esto lleva tiempo y paciencia.

**W** La escasa actividad física también es algo muy común entre los niños y jóvenes a causa de su afición por los juegos de ordenador y la televisión, y por el uso habitual del coche en los desplazamientos, ¿qué deportes son los más aconsejables para que los niños mejoren la musculatura de la espalda y evitar futuras molestias?

Deben hacer ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici, les pondrán en buena forma física. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno. La actividad física y el ejercicio son indispensables para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y tienen un efecto positivo para la prevención y tratamiento del dolor de espalda. El sedentarismo dificulta el desarrollo óseo 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. No obstante, los niños que practican deporte a nivel competitivo han de seguir a rajatabla los consejos de sus entrenadores y médicos.

*“El sedentarismo dificulta el desarrollo óseo 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”*

**W** ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a prevenir las dolencias de espalda?

Los progenitores pueden hacer varias cosas:

- Evitar los factores que aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda.
- Adoptar las medidas eficaces para prevenirlo.
- Enseñarles a cumplir las normas de higiene postural.
- Animarles a practicar deportes y ejercicios que fomentan que la musculatura de la espalda sea potente, resistente y elástica.
- Si el dolor aparece, consultar a su médico para que tome las medidas necesarias para diagnosticar el origen del dolor, y adoptar precozmente los tratamientos adecuados.
- En todo caso, los menores deben mantener una actitud mental positiva y no dejarse limitar. Es muy probable que puedan llevar una vida normal a pesar del dolor.”

*“Los menores con problemas de espalda deben mantener una actitud mental positiva y no dejarse limitar. Es muy probable que puedan llevar una vida normal a pesar del dolor”*

**W** Conozco casos de adolescentes con desviaciones de columna que han sido achacadas a malas posturas durante las horas lectivas. ¿Es necesario, pues, explicar a los más pequeños cuáles son las posturas más adecuadas y qué no deben hacer?

Sí, es recomendable cumplir las normas de higiene postural, que ofrecen consejos acerca de cómo llevar a cabo las actividades diarias (dormir, inclinarse, cargar pesos, levantarse, estar de pie, sentarse, etcétera) del modo menos perjudicial para la espalda.

También es necesario conocer cuáles son los principales riesgos de cada deporte para la espalda. En general pueden incrementar algo el riesgo de padecer dolores de espalda aquellos que someten al cuerpo a vibraciones, los que requieren movimientos de flexoextensión o torsión, y los que obligan a mantener posturas de flexión o hiperextensión. Sin embargo, la realización de ejercicios físicos que desarrollen una musculatura compensada puede paliar los efectos adversos.

**W** En esta línea, el Tebeo de la espalda, promovido por la Fundación Kovacs y el Consejo General de Colegios de Médicos, pretende que los más pequeños aprendan cómo prevenir y remediar estas dolencias ¿cuáles son las principales recomendaciones que recoge la publicación?

El tebeo recoge una serie de consejos para los escolares, reunidos en el ‘Decálogo para una espalda sana’, que se reproduce a continuación.

- Mantente activo y evita estar todo el día sentado. De lo contrario, perderás fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de que te duela.
- Haz ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.
- Si compites en algún deporte, cumple estrictamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda.
- Cuando tengas que estar sentado:
  - Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén los brazos o codos apoyados.

bebé

Trona del bebé

## Creciendo

Adoptar en el extranjero

Alimentos sólidos

Almuerzos y meriendas saludables

Baby-led weaning

Calzado infantil, guía de compra

Chuparse el dedo

Colecho

Dentición

Eliminar los piojos

El destete

El gateo

Enseña a tu hijo a usar el baño

Percentiles

Primeras palabras y desarrollo del lenguaje

Pubertad precoz

Quitar el chupete

Quitar el pañal

Salud oral en niños

Superalimentos en la edad infantil

Viajar con niños

## Educación infantil

Acoso escolar o bullying

Actividades en casa

Actividades extraescolares

Aprender a leer

Campamentos de verano

Castigos infantiles

Crianza bilingüe

Elegir escuela

Elegir guardería

Elegir niñera

Enseña a tu hijo a compartir

Enseña a tus hijos a ser ordenados

Fracaso escolar

Hábitos de estudio en los niños

Juguetes en edad preescolar

Métodos de enseñanza alternativa

Niños superdotados

- Cambia de postura frecuentemente, e intenta levantarte cada 45-60 minutos.
- Si el mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, díselo a tu profesor.
- Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres.
- Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza.
- Para transportar el material escolar:
  - Utiliza la cabeza en vez de la espalda: intenta transportar el menor peso posible y deja en casa (o en las taquillas del colegio o instituto), todo aquello que no vayas a necesitar. Evita cargar más del 10% de tu propio peso.
  - En vez de cargar el peso, utiliza un transporte con ruedas y de altura regulable.
  - Si usas mochila, usa una de tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas.
  - Si te duele la espalda, intenta no dejar de hacer tus actividades habituales; evita sólo aquello que realmente aumente el dolor. Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien.
  - Si te duele la espalda, evita quedarte en la cama, lleva una vida lo más normal posible y mantente tan activo como puedas para que tus músculos vuelvan a funcionar correctamente.
  - Si te duele la espalda durante 14 o más días, o el dolor repite frecuentemente, díselo a tus padres y consultad al médico sin perder tiempo; cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.

### W ¿Han podido comprobar la eficacia de este tipo de campañas?

Efectivamente, el *Tebeo de la Espalda* transmite de manera sencilla cómo prevenir las dolencias de la espalda y cómo acelerar su recuperación en caso de que aparezcan. Un ensayo clínico realizado por la Fundación Kovacs y publicado recientemente por la prestigiosa revista científica 'Spine', ha demostrado que su distribución en los colegios constituye una medida de prevención efectiva, concluyendo que debería generalizarse y repetirse periódicamente.

*“Un ensayo clínico ha demostrado que la distribución del 'Tebeo de la espalda' en los colegios constituye una medida de prevención efectiva”*

### W Estas iniciativas son algo puntual pero, ¿no sería más efectivo incluir los conocimientos sobre higiene postural en alguna asignatura, y recordarlo periódicamente, para que los niños aprendieran hábitos saludables desde muy pequeños?

Volvemos a tocar la necesidad de colaborar a varios niveles (familiar, educativo, sanitario) evitando esas actitudes endogámicas tan negativas. Sin duda, debería valorarse cómo hacer llegar (más y mejor) los conocimientos a los jóvenes. Una opción sería incluir dicha información en las ciencias de la salud, pero las campañas, charlas, o talleres periódicos, son otras alternativas que pueden resultar válidas.

Para más información: [www.espalda.org](http://www.espalda.org)

« Recomendaciones para la lumbalgia »

## Noticias relacionadas



Resuelve tus dudas sobre los piojos



El desarrollo del cerebro alarga la infancia humana



Alertan del riesgo de dejar a los niños en un coche al sol

## Artículos relacionados

- Ejercicios para fortalecer la espalda
- Tendinitis
- Método Feldenkrais
- Bursitis
- ¿Por qué mi hijo se chupa el dedo?
- Codo de tenista
- Viajar con niños
- Autoboicot, el miedo al éxito
- Pubertad precoz
- Colecho, ¿sí o no?
- Odontopediatría: salud oral en niños
- Test ¿sufres 'burnout'?

## Temas en este artículo

Creciendo, Lesiones laborales, Espalda

Actualizado: 18/03/2014