



“El poder del ejemplo familiar”, nueva Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda en los Escolares Españoles

Hábitos que se heredan: que los escolares hagan ejercicio es 6,7 veces más probable cuando sus padres lo practican

- Las dolencias de la espalda son la principal causa de discapacidad en el mundo, y algunos hábitos ayudan a evitarlas y a reducir el riesgo de que se cronifiquen.
- La Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda para el curso 2026-2027 da claves para que las familias inculquen a los escolares esos hábitos de por vida: más actividad física, menos sedentarismo continuado y, si aparece un episodio doloroso, mantener el mayor grado de actividad física que el dolor permita.
- Esta Campaña es impulsada por la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA), en colaboración con la Fundación ASISA.

Madrid, 2 de septiembre de 2026. El dolor lumbar es la primera causa de discapacidad en el mundo, y padecerlo durante la infancia y la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto. Sin embargo, hábitos saludables que resulta sencillo adquirir durante esas etapas tempranas de la vida ayudan a reducir el riesgo de padecerlo y de que se cronifique. Para inculcar esos hábitos, instaurarlos en la familia desde la infancia es más eficaz que limitarse a aconsejarlos.

Por ello, la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los Escolares para el curso 2026-2027 se dirige a las familias, fomentando que incorporen rutinas saludables que ayudan a evitar el dolor de espalda durante toda la vida y adopten hábitos que, si el dolor aparece, reducen su duración. Coincidiendo con el inicio del curso académico, es puesta en marcha por la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA), en colaboración con la Fundación ASISA.

La Campaña se basa en recomendaciones cuya eficacia para mejorar la salud de la espalda ha sido demostrada científicamente, y promueve que se incorporen como hábitos a la vida cotidiana desde la infancia, de modo que, al llegar a la adolescencia y la vida adulta, estén consolidados y su efecto beneficioso se prolongue durante toda la vida.

El dolor de espalda es poco frecuente antes de los 10 años, pero entre los 13 y 15 años, alrededor de 69% de las chicas y el 51% de los chicos ya han padecido algún episodio

doloroso. A partir de los 15, su frecuencia es similar a la de los adultos¹. Sufrir dolor de espalda en la infancia aumenta el riesgo de padecerlo de manera crónica en la edad adulta, y ese factor resulta más relevante incluso que los hallazgos de las pruebas radiológicas².

Los hábitos (saludables o no) también se transmiten por imitación

Un estudio poblacional realizado en España con 4.019 adolescentes de 13 a 15 años y sus 7.359 padres y madres, analizó la relación entre los hábitos de unos y otros. Sus resultados mostraron que la probabilidad de que los escolares practicaran algún deporte es un 670% mayor entre aquellos cuyos padres y/o madres lo hacían. Y, a la inversa, era un 200% más probable que los escolares vieran más de dos horas diarias de televisión si sus padres o madres tenían ese hábito³.

El material divulgativo usado en la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda, “El poder del ejemplo familiar”, aporta claves para que los padres y madres inculquen desde la infancia, con su ejemplo y las rutinas familiares, hábitos que serán útiles para cuidar la espalda a lo largo de toda la vida. Incluye consejos prácticos y retos sencillos y realistas para moverse más, pasar menos tiempo sentado y convertir progresivamente la actividad física en un hábito.

Esto es especialmente importante en un contexto en el que las nuevas generaciones están sustituyendo los juegos tradicionales por formas pasivas de ocio y socialización que reducen su actividad física. La última Encuesta de Salud en España (2023) refleja que el 61,6% de la población entre 1 y 14 años pasa a diario, entre semana, 1 hora o más de su tiempo de ocio frente a una pantalla (ordenador, teléfono móvil, tablet, TV, vídeos o videojuegos).⁴ Y que, entre los jóvenes de 15 y más años, sólo el 8% de los chicos y el 6,1% de las chicas hacen ejercicio a diario. Más grave es que, a esas edades, el 47,2% de ellos y el 54,6% de ellas no realizan ningún ejercicio físico ningún día de la semana⁵.

María Sánchez, presidenta de CEAPA, afirma que “las familias desempeñamos un papel fundamental en la adquisición de hábitos saludables desde la infancia. Pequeños gestos cotidianos, como enseñar a nuestros hijos e hijas a llevar correctamente la mochila, fomentar una buena higiene postural o promover la práctica de actividad física, contribuyen a prevenir problemas de salud que pueden acompañarles durante toda la vida. La prevención del dolor de espalda empieza en casa, y por eso es tan importante que las familias dispongamos de información y recursos que nos ayuden a educar en estos hábitos desde edades tempranas”.

Para el **doctor Francisco Kovacs**, de la **Unidad de la Espalda del Hospital HLA Universitario Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE)**, “entre los muchos efectos saludables que hacer ejercicio de manera regular ha demostrado científicamente destaca la reducción tanto de la duración de los episodios de dolor de espalda como del riesgo de padecerlos. Durante la infancia es más fácil adquirir el hábito de practicar deporte y mantenerse físicamente activo, y en esa fase de la vida se consolidan más los comportamientos que se imitan que los consejos que se reciben. Por eso, el ejemplo familiar es determinante”.

¹ Kovacs FM., Gestoso M, Gil del Real MT, López J, Mufraggi N, Méndez JI. Risk factors for non-specific low back pain in schoolchildren and their parents: a population based study. Pain 2003;103:259-268.

² Harreby M, Neergaard K, Hesselsoe G, et al. Are radiologic changes in the thoracic and lumbar spine of adolescents risk factors for low back pain in adults? Spine 1995; 20 (21): 2298-2302.

³ Kovacs FM, Gil del Real MT, López J, Gestoso M, Mufraggi N. La Influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003. Rev Esp Salud Pública 2008; 82 (6): 677-689.

⁴ Datos INE Ocio Pasivo 1-14 años: <https://shre.ink/INEociopasivo>

⁵ Datos INE Actividad Física 15 y más años: <https://shre.ink/INEactividadfisica>

Seis claves para que los padres ayuden a sus hijos a cuidar su espalda

La Campaña ayuda a implantar cambios realistas, factibles y progresivos en la rutina familiar, fomentando que desde la infancia se consoliden hábitos beneficiosos para facilitar que se mantengan durante toda la vida. Esos hábitos son mantenerse físicamente activo, evitar el sedentarismo prolongado, practicar ejercicio de forma regular y, en caso de dolor, evitar el reposo innecesario y mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita.

“El poder del ejemplo familiar” aporta 6 claves con ese fin:

1. No sólo dar consejos sino predicar con el ejemplo, instaurando rutinas que incrementen la actividad física en las actividades cotidianas de toda la familia. Acciones tan sencillas como hacer recados andando, no usar siempre el ascensor o salir a pasear juntos pueden marcar una diferencia y consolidar el hábito.
2. Reducir el tiempo sedentario de toda la familia. No se trata de erradicar el uso de pantallas, lo que sería prácticamente imposible en la vida moderna, sino de que toda la familia lo compense realizando más actividad física, practicando formas de ocio físicamente activas e incluyendo la práctica de ejercicio o deporte en la agenda familiar.
3. Instaurar pausas activas. Al estar sentado o inmóvil prolongadamente, levantarse cada 50 minutos para moverse o caminar, aunque sea sólo unos minutos.
4. Facilitar que los hijos e hijas prueben distintos deportes y escojan el o los que más les gusten, inculcándoles que es una manera sana y normal de vivir, aunque no aspiren a practicarlo a nivel competitivo ni profesional. Se trata de que integren el ocio físicamente activo en su vida cotidiana.
5. Actuar correctamente si aparece un episodio de dolor de espalda: evitar el reposo en cama, o reducirlo tanto como sea posible, y mantener el mayor grado de actividad física que el dolor permita, interrumpiendo las actividades físicas que eventualmente desencadenen el dolor o aumenten su intensidad, pero manteniendo el resto, sin tener miedo a moverse. En comparación con el reposo en cama, eso acorta la duración del dolor y disminuye el riesgo de que repita en el futuro.
6. Saber cuándo conviene ir al médico, identificando las características de los casos en los que el dolor de espalda puede avisar de una enfermedad grave o requiere un diagnóstico profesional. Por ejemplo, cuando se trata del primer episodio, el dolor dura más de 14 días, es de predominio nocturno o restringe mucho la actividad cotidiana, o cuando se acompaña de pérdida de fuerza, dolor irradiado al brazo o la pierna, fiebre o mal estado general.

El material es de uso libre y gratuito y se puede descargar en:

- Web de la Espalda: www.espalda.org/escolares/tebeo2026.pdf
- CEAPA: www.ceapa.es
- Fundación ASISA: <https://www.asisa.es/noticias-salud>
- QR



Para más información: Chica López 609 26 57 58 chica@asesoresygestores.net