



REIDE, CEAPA y la Fundación ASISA fomentan el cuidado de la espalda y la prevención de sus dolencias desde edades tempranas

La aventura de proteger la espalda desde la infancia

- Entre los 13 y 15 años, alrededor de siete de cada diez chicas y uno de cada dos chicos ya han padecido algún episodio de dolor de espalda. A partir de los 15, su frecuencia es similar a la de los adultos. Sufrir dolor de espalda en la infancia aumenta el riesgo de padecerlo de manera crónica en la edad adulta.
- Un informe de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (CEAPA), basado en una encuesta a 4.500 familias de nuestro país, refleja que el 83% del alumnado porta a diario una mochila con un peso excesivo (superior al 10% de su peso corporal). Eso sucede en todas las etapas escolares, pero en los últimos años de Primaria es cuando el peso de la mochila es más exagerado en comparación al peso corporal.
- Está demostrado científicamente que practicar ejercicio de forma regular y evitar el reposo prolongado en cama en caso de dolor son las dos medidas más eficaces para preservar la salud de la espalda desde los primeros años de vida.

Madrid, 2 de septiembre de 2025. La práctica habitual de ejercicio físico es la medida más eficaz para prevenir las dolencias de la espalda, y reducir o acortar su impacto en caso de episodios dolorosos¹. Para fomentar este y otros hábitos saludables, la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), en colaboración con la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado (CEAPA) y la Fundación ASISA, inician una nueva campaña de prevención de las dolencias de la espalda entre los escolares coincidiendo con el inicio de curso.

Una reciente encuesta realizada por CEAPA a sus familias de referencia y contestada por 4.496 de ellas, revela que el 83,06% de los escolares cargan a diario una mochila con un peso excesivo (es decir, de más del 10% de su peso corporal según las recomendaciones de la OMS y la Asociación Española de Pediatría-AEP). Por franjas de edades, el peso de sus mochilas es excesivo en el 74% de los escolares de entre 6 y 8 años, en el 88,5% de aquellos de entre 8 a 12, en el 76,9% en la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) y en el 72,6% en el Bachillerato.

Aunque en todas las edades son mayoría quienes cargan un peso excesivo, la proporción de los que lo hacen es algo inferior entre los de mayor edad. No obstante, entre estos últimos el peso transportado se dispara: el peso medio de sus mochilas está entre los 8 y 11 kg., pero no es infrecuente que sea superior, y en el 0,6% de los escolares es de 20kg. o más.

En los primeros años de vida el dolor de espalda es poco frecuente, pero a partir de los 10 su incidencia aumenta. Y es en la adolescencia cuando empieza a crecer: alrededor de siete de cada diez chicas (69%) y uno de cada dos chicos (51%) de entre 13 y 15 años ya

han sufrido algún episodio doloroso. A partir de los 15¹, la prevalencia vital ya es similar a la de los adultos. Los estudios científicos muestran que padecer dolor durante la infancia es un factor de riesgo para desarrollar dolor crónico en la edad adulta, incluso más relevante que los hallazgos de las pruebas radiológicas².

Por ello, la campaña anima a que los escolares conozcan e incorporen desde los 6 años - edad idónea para interiorizar rutinas saludables- hábitos que la investigación científica ha comprobado que resultan útiles para mantener una espalda sana y fuerte durante toda su vida.

“El estudio que hemos realizado demuestra la gravedad de este problema, porque una gran mayoría de nuestros hijos e hijas lleva cada día a la espalda un peso desproporcionado”, señala **María Sánchez, presidenta de CEAPA**, que destaca la importancia de las familias para inculcar hábitos saludables entre los y las menores. “Debemos ser conscientes de la importancia de cuidar la espalda desde la infancia para prevenir futuras dolencias en la vida adulta de nuestros hijos e hijas”, asegura Sánchez.

El doctor **Francisco Kovacs**, de la **Unidad de la Espalda del Hospital HLA Universitario Moncloa y director de la REIDE**, afirma que “acostumbrarse a hacer ejercicio físico habitualmente en la infancia resulta más fácil y ayuda a mantener el hábito toda la vida. Y también desde la infancia conviene saber que, para acortar la duración del dolor de espalda y reducir el riesgo de que repita, hay que evitar el reposo en cama, o acortarlo tanto como sea posible, y mantener el mayor grado de movimiento y actividad física que el dolor permita, incluso durante el episodio doloroso, suspendiendo sólo las actividades que realmente desencadenen el dolor o incrementen su intensidad”.

El Tebeo de la Espalda, “Una aventura en el tiempo”

La campaña cuenta con una nueva edición de *El Tebeo de la Espalda*, una guía pedagógica gratuita dirigida al alumnado de Primaria, sus familias y al personal escolar. Este año, los superhéroes *SuperBack* y *WonderBack* invitan a los escolares a vivir “Una aventura en el tiempo”, convirtiéndolos en los “guardianes” del movimiento: protegen la espalda en el presente para asegurar su buena salud en el futuro.

Cada niño y niña elige su historia viajando al pasado y al futuro (Antiguo Egipto, Galia, Edad Media y futuro distópico); y cada elección le lleva a diferentes acciones, convirtiéndose el *Tebeo* en un test dinámico camuflado en una aventura para favorecer una mejor interiorización de los conceptos. Los niños y niñas juegan, deciden y avanzan, asimilando qué hábitos son beneficiosos o perjudiciales para la espalda en cada situación y cómo actuar en caso de dolor, conociendo los efectos del sedentarismo y recibiendo consejos útiles.

Al terminar, se puede recortar el “Escudo de la Patrulla del Movimiento”, la insignia que potencia el compromiso activo del escolar, que pasa de ser lector a agente de cambio, aplicando y promoviendo esos hábitos saludables para la espalda en el colegio, en casa o con sus amistades.

La iniciativa se fundamenta en estudios científicos que han demostrado tanto la eficacia de sus contenidos como la del uso del formato cómic como herramienta de educación en salud en menores de 12 años³. Su enfoque lúdico e interactivo pero riguroso, fomenta la participación activa de escolares, familias y docentes en la prevención del dolor de espalda desde edades tempranas.

#####

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.#

²Harreby 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 Steffens D, Maher CG, Pereira LS, Stevens ML, Oliveira VC, Chapple M, Teixeira-Salmela LF, Hancock MJ. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2016;176(2):199-208

⁴ Kovacs FM, Oliver-Frontera A, Plana MN, Royuela A, Muriel A, Gestoso M and the Spanish Back Pain Research Network. Improving schoolchildren's knowledge of methods for prevention and management of low back pain. A cluster randomized controlled trial. *Spine* 2011;36:E505-E512

A través del viaje en el tiempo propuesto en el *Tebeo*, los escolares aprenden uniendo conceptos y diferentes situaciones adaptadas a su rutina diaria:

- **Adoptar la postura correcta al estar sentado**, con la espalda apoyada en el respaldo y los pies en el suelo, con las rodillas formando un ángulo de 90° o menos; e ir cambiando la postura y levantándose cada hora. Además, la opción idónea sería que la altura de las sillas en el colegio fuera ajustable, para adaptarse a la estatura de cada alumno.

Al usar el ordenador, la pantalla debe estar a la altura de la cabeza y frente a los ojos, no a la izquierda o derecha, ni más arriba o abajo. También conviene evitar levantar los hombros al teclear, y no proyectar el cuello hacia adelante.

- **Moverse tanto como sea posible, y hacer ejercicio**: la espalda está diseñada para moverse y el ejercicio durante la infancia y adolescencia facilita la formación de las curvaturas normales de la columna vertebral. Además, el movimiento y el ejercicio son necesarios para la salud general, incluyendo la metabólica y la cardiovascular. Y el ejercicio resulta indispensable para desarrollar la fuerza, resistencia y coordinación muscular. Conviene hacer ejercicio físico como mínimo tres veces por semana, de manera constante. Mantener el hábito en el tiempo es más fácil si se trata del tipo de ejercicio que más guste, divierta y motive, y es igualmente importante practicarlo bien, calentando al comenzar y estirando al terminar.

- **Portar correctamente la mochila, soportando una carga equilibrada**. La mochila idónea es la de ruedas, pero, en caso de que no tenga y haya que portarla en distancias largas, su peso no ha de superar el 10% del peso corporal del estudiante. Debe situarse bien pegada al cuerpo, con los dos tirantes ajustados sobre los hombros y sin que balancee.

- **Dormir bien**. La mala calidad del sueño aumenta la intensidad del dolor y facilita que se prolongue, especialmente en el cuello. Un colchón de firmeza intermedia (que mantenga el plano horizontal sin deformarse como una hamaca, pero que sea suficientemente mullido para adaptarse a las curvas normales de la espalda) ha demostrado ser mejor que uno muy firme. La anchura apropiada para la almohada es la que alinea el cuello con la espalda, lo que puede variar en función de la postura en la que se duerma.

- **Interrumpir periódicamente el uso de las pantallas**. La inmovilidad es tan o más perjudicial que el hecho de que las pantallas pueden inducir posturas forzadas y sobrecargar la musculatura (por ejemplo, si se tiende a levantar los hombros o proyectar el cuello hacia delante). Por eso se recomienda levantar la cabeza o el cuerpo completo, estirar el cuello y moverse cada 30 – 40 minutos. Los especialistas recomiendan siempre el ocio activo (saltar, correr, etc.) frente al ocio pasivo de las pantallas.

- **Evitar el reposo en cama en caso de dolor**. Estudios científicos han demostrado que 48 horas de reposo en cama bastan para empezar a perder tono y coordinación muscular. Y si el reposo en cama se prolonga, induce la pérdida de masa muscular, aumentando la duración del episodio doloroso y la probabilidad de que se repita en el futuro¹. Con independencia de su intensidad, si el dolor se prolonga más de dos semanas, es recomendable acudir al médico para determinar su causa y prescribir el tratamiento adecuado.

El *Tebeo de la Espalda* puede descargarse de forma gratuita desde la Web de la Espalda (www.espalda.org/escolares/tebeo2025.pdf), desde la página web de CEAPA (www.ceapa.es) y desde la de la Fundación ASISA (www.blogdeasisa.es).

Para más información:

Chica López

609 26 57 58

chica@asesoresygestores.net

Tebeo de la Espalda:

