

**DOLENCIA HÁBITO POSTURAL** Este tipo de molestias afecta no sólo a adultos sino también a un elevado porcentaje de niños y adolescentes

## Prevenir el dolor de espalda

M.A.C. / PALMA

¿Quién no se ha visto aquejado alguna vez por el dolor de espalda? En mayor o menor medida, buena parte de la población ha padecido o padecerá en algún momento de su vida alguna dolencia de este tipo. De hecho, los dolores de espalda constituyen una de las principales causas de baja laboral y ausentismo laboral.

Pero, ¿cuáles son los factores que aumentan el riesgo a padecer el tan temido dolor de espalda en el trabajo? Según apuntan desde la Fundación Kovacs, influyen tanto aspectos físicos como psicosociales. Entre los físicos, se encuentran las posturas inadecuadas, el manejo de cargas, la debilidad de la musculatura, estar expuesto a vibraciones que afecten al cuerpo o realizar movimientos de flexión y torsión de la columna vertebral. En cuanto a los psicosociales, destaca el estrés, la insatisfacción en el trabajo o la falta de apoyo social en el entorno laboral.

Para evitar padecer esta dolencia, en el entorno laboral se recomienda tomar una serie de medidas que contribuirán a mantener nuestra espalda sana. La primera de ellas, seguir las normas de higiene postural para intentar cargar lo menos posible nuestra espalda, así como usar de forma adecuada los elementos ergonómicos de los que disponemos.

En el terreno psicosocial, intenta-

remos evitar el miedo al dolor de espalda, además de fomentar un buen ambiente laboral entre compañeros y la empresa. Asimismo, trataremos de mantener y desarrollar la musculatura de la espalda realizando ejercicios aeróbicos, que combinaremos con actividad física diaria.

Aun así, a veces la aparición del dolor de espalda no se puede evitar. En estos casos, hay que descartar el hacer reposo y pedir la baja laboral, pues los estudios demuestran que lejos de ayudar a una pronta recuperación, el reposo aumenta el riesgo de que se prolongue y repita.

En el puesto de trabajo, se tratará de disminuir el esfuerzo físico y en el caso de que el dolor persista con mayor intensidad, entonces sí que se optará por la baja laboral, tratando de ésta sea lo más breve posible y sin dejar de mantener la actividad física y seguir el correspondiente tratamiento.

Pero el dolor de espalda no es sólo una dolencia de personas adultas. Según un estudio realizado por la Fundación Kovacs en Mallorca, antes de los 15 años el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas ya han padecido algún dolor de espalda.

Unos datos significativos que ponen de manifiesto la importancia que tiene la prevención ya desde tempranas edades para así evitar que los dolores se conviertan en una enfermedad crónica.

Para ello, según nos indican desde



Dos escolares portando sus mochilas camino al colegio. / FCP VICENS

la Fundación Kovacs, resulta fundamental mantenerse activo y evitar estar sentado todo el día, ya que, de lo contrario, se pierde musculatura en la espalda y aumenta el riesgo de que nos duela.

Hacer ejercicio nos ayuda a reforzar la musculatura de la espalda pero es importante calentar los músculos antes de hacer ejercicio y estirarlos al terminar.

Pero además de seguir estas indicaciones antes de realizar ejercicio físico, en nuestro día a día también debemos seguir una serie de pautas básicas, muy simples pero fundamentales para mantener la espalda sana.

Si se está sentado, se debe estar lo más atrás posible en la silla, manteniendo el respaldo y la espalda recta y los brazos o codos

apoyados. También es aconsejable levantarse cada 45-60 minutos. En caso de usar el ordenador, se deberá colocar la pantalla frente a los ojos y a la altura de la cabeza.

Ahora que acaban de empezar las clases, es importante que se intente transportar el menor peso posible y dejar en casa o en el centro de estudio todo aquello que no vamos a utilizar.

Lo más aconsejable es usar un transporte con ruedas de altura regulable o una mochila de tirantes anchos pasados por ambos hombros, pegada al cuerpo y relativamente baja. De una manera u otra, lo que sí se debe evitar en todo momento es llevar más de un 10% del propio peso.

En el caso de los adultos, otro factor que también influye, es el tabaco. Además de dañar nuestra salud, está

demonstrado que aumenta el riesgo de que nos duela la espalda.

Siguiendo estos simples consejos, sin darnos cuenta estamos ayudando a mantener nuestra espalda sana.

En la web de la espalda, [www.espalda.org](http://www.espalda.org), promovida por la Fundación Kovacs, la principal entidad investigadora del mundo hispanoparlante en este campo, se encuentra toda la información necesaria sobre cómo cuidar la espalda: cómo funciona la espalda, prevención, diagnóstico, tratamientos, consejos, ejercicios...

Y para los más pequeños, como todos los años, la Fundación Kovacs ha editado el tebeo de la espalda. Una forma entretenida y didáctica para que desde edades tempranas los niños aprendan a cuidar su espalda.