

45 años dedicados  
al bebé y la familia

# Ser Padres

Febrero, 19  
3,95 €  
Only Spain.  
IVA incluido

## BRONQUIOLITIS

Sal de dudas

## ¡MÚSICA!

¿Cómo le  
estimula?

“MI HIJO HA  
EMPEZADO  
A FUMAR”

## CRIBADO NEONATAL

Para qué sirve

# Dolor de espalda

## Todas las soluciones



# ¿Le duele la espalda?

Las molestias en esta zona son muy comunes en la infancia y la adolescencia. Prevenir las entre los 6 y los 10 años mediante hábitos saludables es la clave para que no se convierta en crónicas.

Por **Terry Gragera**



Los datos son contundentes. Un 51% de los chicos y un 69% de las chicas sufre dolor de espalda antes de cumplir los 15 años. ¿Qué sucede? ¿Estamos haciendo algo mal? “Lo que estamos haciendo peor es ser muy sedentarios: no hacer suficiente actividad física o ejercicio debilita la musculatura y facilita la aparición del dolor”, explica el Dr. Mario Gestoso, de la Unidad de Espalda Kovacs, en el Hospital Universitario HLA-Moncloa, de Madrid. “Hoy en día se tiende a la elección del ocio pasivo (como los videojuegos o la televisión) frente al activo, lo que no es beneficioso ni para la espalda ni para la salud en general”, concluye.

### ■ La edad ideal para prevenir

El dolor de espalda es muy raro antes de los seis años. Cuando el niño cumple diez, su frecuencia empieza a aumentar hasta llegar a los 15, cuando las tasas ya son similares a las que se presentan en la edad adulta. Por tanto, los expertos recalcan lo importante que es prevenir esta dolencia entre los seis y los diez años. Si el dolor aparece antes de los seis años, “es más frecuente que se deba a una enfermedad que no sea de la espalda, aunque se manifieste con dolor en ella, por lo que es conveniente que un médico analice la situación para realizar el diagnóstico diferencial y descartar otras enfermedades más graves”, recomienda el Dr. Gestoso.

### ■ ¿Por qué le duele a más chicas?

El dolor de espalda afecta más a las niñas y adolescentes que a los niños. “Es más frecuente en-



tre las mujeres a todas las edades, desde la infancia. Se han propuesto distintas explicaciones, como la mayor predisposición de ellas a consultar al médico o la confusión con el dolor menstrual. Pero la más aceptada es que, por motivos hormonales, a igualdad de factores, la musculatura es más potente entre los hombres”, detalla el experto de la Unidad de Espalda Kovacs.

### ■ ¿Por qué aparece el dolor?

Tras muchos estudios, se ha llegado a la conclusión de que el dolor de espalda no responde a alteraciones en la columna vertebral, sino a otros factores, como el sedentarismo, el mal funcionamiento de la musculatura de la espalda y hábitos posturales inadecuados. “Antes se pensaba que las causas fundamentales del dolor de espalda eran las alteraciones estructurales como la artrosis vertebral, la escoliosis, las hernias discales, la espondilolistesis, etc. Sin embargo, actualmente se ha demostrado que en el 95% de los pacientes que consultan por dolor de espalda, el origen radica en el mal funcionamiento de la musculatura. Si este problema dura lo suficiente puede desencadenar un mecanismo capaz de perpetuar el dolor de espalda, aunque desaparezca la causa que lo originó inicialmente”, explica el experto.

### ■ Deporte y movimiento

La estrategia principal para evitar el dolor de espalda durante la infancia y la adolescencia es promover la práctica de hábitos de vida saludables. El más importante para esta cuestión es fomentar el deporte. Es fundamental llevar a cabo una rutina de ejercicios de forma habitual, ya que es lo que permitirá que la columna vertebral se forme de manera adecuada y que la musculatura de la zona se desarrolle al completo. A la hora de practicar ejercicio físico como modo de evitar los dolores de espalda con viene tener en cuenta los siguientes puntos: →



**Dr. Mario Gestoso**  
U. Espalda Kovacs  
HU HLA-Moncloa  
(Madrid)

## ¿Se cronifica el dolor de espalda?

Padecer dolor de espalda durante la infancia y la adolescencia incrementa el riesgo de sufrirlo de forma crónica en la edad adulta.

Pero no tiene que ser necesariamente así; es solo una probabilidad.

### Cómo prevenir que siga en el futuro

Si se trata apropiadamente el dolor de espalda durante la infancia y, sobre todo, se adoptan las medidas preventivas adecuadas, como la práctica de ejercicio físico, se puede evitar ese riesgo.



→ \* El ejercicio físico ha de practicarse de una forma regular desde la primera infancia.

\* Es importante que los niños calienten los músculos antes de comenzar a hacer ejercicio y que estiren para relajarlos cuando hayan acabado.

\* El deporte ha de elegirse en función de las apetencias del niño. Aunque no sea el que los padres hubieran escogido, es mejor que haga alguno a que sea un niño sedentario.

\* Nadar y pedalear en bici son muy buenos ejercicios para la espalda, pero cualquier otro que implique el fortalecimiento y la flexibilidad de los grupos musculares de la espalda son también adecuados para este objetivo.

\* Algunos deportes de competición, como por ejemplo la gimnasia rítmica, pueden ocasionar problemas de espalda por su gran exigencia. Si el niño está inmerso en prácticas competitivas de alto nivel o de nivel profesional, debe ser valorado y guiado por un médico deportivo.

\* El entrenamiento ha de hacerse supervisado por un especialista, ya que si los ejercicios se realizan de forma incorrecta y se repiten con mucha frecuencia, también pueden acabar provocando problemas y dolor de espalda.

#### ■ A qué profesional acudir

“El dolor de espalda conlleva un enfoque multidisciplinario y es tratado por diferentes especialistas”, indica el Dr. Mario Gestoso. “Habitual-

### La cama adecuada

Hasta hace poco, se pensaba que la mejor cama ante un dolor de espalda era la que tuviese un colchón muy duro. Ya se sabe que esto era un error. Cuando el niño padece dolores de espalda, el colchón debe ser firme y recto, pero también lo suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de la espalda del pequeño.

#### La mejor posición

Para dormir evitando el dolor de espalda lo mejor es colocarse boca arriba o, si no se puede, de costado.

mente conviene comenzar por el médico de atención primaria o, en el caso de los niños, por el pediatra. Si el dolor dura más de 14 días aumenta significativamente el riesgo de que se convierta en crónico, lo que sucede a partir de los tres meses. Por eso, si alcanza esa duración puede convenir pedir el consejo de un médico especializado en ese campo. Lo ideal es que la atención se coordine en una unidad especializada, que cuente con un protocolo básico ba-

## No se recomienda el reposo en cama. Se debe mantener tanta actividad como sea posible

sado en las pruebas científicas disponibles, que defina cuál es el tratamiento óptimo en la situación específica de cada paciente”, aconseja.

### ■ Qué hacer ante el dolor

Imaginemos que el dolor de espalda ya está aquí. ¿Qué debe hacer el niño para mejorar? La evidencia científica ha puesto sobre la mesa que muchas de las prácticas que se llevaban a cabo cuando aparecía el dolor de espalda eran erróneas. Así, la forma de tratamiento ha variado y las recomendaciones actuales son estas:

\* **Evitar el reposo en cama.** “Si el dolor obliga a guardar reposo en cama, porque no mejora de ninguna otra postura, debe ser lo más corto posible”, advierte el experto. Es así porque tan solo 48 horas después de estar en reposo hay una pérdida de tono muscular que pueden pasar factura, prolongando y cronificando el dolor.

\* **Mantenerse activo.** Cuando hay dolor, el niño ha de continuar tan activo como le sea posible, llevando a cabo todas aquellas actividades físicas que ni incrementen ni desencadenen dolor. Es decir, puede y debe tener actividad, siempre que no le produzca específicamente dolor. Esto ayuda a acortar el proceso doloroso.

\* **Limitar la sobrecarga en la espalda.** “Especialmente durante el episodio agudo, se de-

be evitar la sobrecarga en la espalda, aplicando normas de higiene postural y adoptando buenas posturas al sentarse, dormir, cargar, pesos...” explica el Dr. Mario Gestoso.

\* **Aplicar calor o frío.** “Si alivia, el paciente puede aplicar calor o frío en la zona dolorosa. En general, se recomienda el frío cuando el dolor acaba de aparecer, y el calor en las exacerbaciones de las dolencias crónicas”, apunta el experto.

### ■ La importancia de las emociones

Puede parecer una dolencia puramente física, pero las emociones también pueden influir en el dolor de espalda. “Es muy importante no desesperarse aunque el dolor pueda ser muy intenso. Hoy en día es posible resolver o mejorar muy significativamente la inmensa mayoría de los casos, por complejos o crónicos que sean”, destaca el especialista de la Unidad de Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa. El miedo al dolor también puede acabar pasando factura. Sucede en los niños cuando se acostumbran a limitar su actividad cotidiana o física por temor a que aparezca de nuevo el dolor de espalda. Se trata de un círculo vicioso, pues si el niño permanece gran parte de su tiempo quieto, su musculatura no se ejercita, lo que aumenta el riesgo de dolor en la zona.

## ¿Qué hacer en el colegio?

El dolor de espalda puede aparecer por una mala higiene postural en el colegio o por hábitos incorrectos como llevar demasiado peso en la mochila.

### ✓ **Mobiliario adaptable**

“Poner sillas de altura regulable para que los niños las adapten a su altura (especialmente en las edades peripuberales, en las que hay grandes variaciones) evitaría que algunos tuvieran que estar en posturas forzadas durante ocho horas diarias y reduciría la frecuencia del dolor”, dice el Dr. Gestoso.

### ✓ **Mochila adecuada**

La mochila del colegio ha de llevar ruedas. Si no es así, se deben utilizar los dos tirantes y no solo uno. Es importante también asegurarse de que el peso se queda en el medio de la espalda y de que se mantiene pegada al cuerpo. El peso de la mochila no debe exceder el 10 % del peso del niño.

