



Los escolares no deben cargar con un peso superior al 10% de su cuerpo



Folleto de la campaña 'No des la espalda a tu espalda'.

Ampliar

- Se inicia la campaña 'No des la espalda a tu espalda' para educar en la prevención del dolor.
- La prevalencia del dolor de espalda a los 15 años es similar a la de los adultos, advierten los expertos.
- Para dormir bien: un colchón firme, recto; pero lo suficientemente mullido como para que se adapte a la columna.
- **DOCUMENTO:** [Campaña 'No des la espalda a tu espalda'](#). (pdf)



Actividad social
¿QUÉ ES ESTO?



A los 15 años, más del **50% de los niños y casi el 70% de las niñas** han padecido alguna vez dolor de espalda. Para tratar de evitar esto y concienciar tanto a padres como alumnos de la necesidad de **proteger la espalda** la [Organización Médica Colegial](#) (OMC) y la [Fundación Kovacs](#) han puesto en marcha una campaña a nivel nacional bajo el lema "**No des la espalda a tu espalda**".

"Hasta los nueve años la prevalencia de las dolencias de espalda es muy baja, pero año tras año va en aumento y **hacia los 15 ya es similar** a la de los adultos", explica el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs.

El problema, señalan los expertos, es que sufrir dolor de espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlo **de manera crónica al ser adultos**. Para tratar de evitarlo es necesario **educar y prevenir**. Con ese fin se pone en marcha esta campaña que cuenta además con [la web de la espalda](#), donde más de 137.000 personas ya han consultado o descargado contenidos.

Las claves de la espalda:

- **Las causas más frecuentes del dolor** de espalda son las "**afecciones mecánicas**", es decir, afecciones de la propia espalda. Se reconocen porque su dolor varía con las posturas, los movimientos, etc. La mayoría se deben a un **mal funcionamiento de la musculatura** de la espalda. Pueden ir acompañadas de una contractura muscular e inflamación.
- Menos frecuentes son los dolores de espalda debidos a otras **enfermedades generales** (enfermedades inflamatorias, cáncer, infecciones...).
- Hay multitud de tratamientos. En [www.espalda.org](#) se describen los fundamentos de los mismos.
- Para evitar el dolor de espalda lo mejor es **mantenerse físicamente activo**; seguir ciertas normas de **higiene postural** y hacer ejercicio para mantener **en forma la musculatura** implicada en el funcionamiento de la espalda.
- Es necesario **consultar al médico** en cuanto el dolor aparece por primera vez, si éste varía en relación a otras veces, si el dolor se extiende o se convierte en particularmente intenso.
- Una **postura incorrecta** sobrecarga la musculatura de la zona, por eso, además de mantener una buena postura es necesario trabajar la musculatura de la zona para que sea potente.
- Mantenerse **mucho tiempo sentado** aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda.
- **Para dormir es mejor hacerlo boca arriba**. El colchón debe ser firme y recto, pero **suficientemente mullido** como para adaptarse a las curvas de la columna. Si se duerme boca arriba, **la almohada** debe ser relativamente fina. Si se duerme de lado, gruesa, pero cuidando de que el cuello quede en el eje con la columna dorsal y que no caiga ni rote.
- **Para estudiar**. Debe apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. **La silla debe sujetar** la espalda respetando las curvaturas normales. Si se trabaja con ordenador, la pantalla tiene que poderse orientar e inclinar. **Debe situarla a unos 45 cm** de distancia, frente a los ojos y a su altura, o ligeramente por debajo. **El teclado debe estar bajo**, para no levantar los hombros. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado. Si usa prolongadamente el ratón, alterne cada cierto tiempo la mano con la que lo maneja. Mientras se está sentado, deben **evitarse los giros parciales**.

Un niño de 8 años, que pese 34 kilos, no debería cargar en la mochila más de 3,4 kilos



Las piernas también influyen en el dolor de espalda. La distinta longitud de las piernas puede causar posturas de escoliosis. Carecer de una musculatura de piernas **potente y flexible** puede aumentar el riesgo de padecer dolores de espalda.

Si se carga peso, hay que trabajar la musculatura de la espalda y manejar el peso con la postura correcta.

Llevar mochila a diario puede ser malo, dependiendo de la cantidad de peso que se cargue. Los escolares no deben llevar un peso que exceda el 10% del peso de su cuerpo. Las alternativas son: usar las taquillas, no cargar mucho peso y si hay que hacerlo, **usar mochilas con ruedas**.

Los **dolores de cadera** pueden tener que ver con los de espalda; pero no siempre.

Algunos pacientes notan **más dolor con los cambios de tiempo**. Esto se debe a que varí la presión atmosférica. En el interior de las articulaciones, incluyendo la articulación facetari hay vacío (presión cero). Ese vacío facilita que los huesos se mantengan juntos. El descenso de la presión atmosférica podría causar un efecto de succión que agravara la **eventual inflamación** existente en la zona.

La cirugía está indicada solo para el 1% de los pacientes con dolores de espalda.

Lo más prescrito para los dolores de espalda son los **analgésicos, antiinflamatorios** no esteroideos y los relajantes musculares.

La medicación solo debe tomarse en las **fases agudas del dolor**.