
Cuida tu espalda

El dolor de espalda es una queja común a partir de los 10 años de edad. Además, los adolescentes con dolor persistente tienen más riesgo de sufrir dolor crónico de espalda en la edad adulta.

¿Es frecuente el dolor de espalda en niños y adolescentes?

Antes se pensaba que el dolor de espalda era raro en las primeras etapas de la vida y que a estas edades casi siempre era por enfermedades importantes. Hoy en día se sabe que la incidencia del dolor de espalda es comparable a la de la edad adulta. Aparece en casi el 40% de la población pediátrica, aunque puede llegar cerca del 80 % en chicas adolescentes.

Cuanto menor es la edad del niño con dolor de espalda, más fácil es que se deba a una patología seria. Pero el dolor lumbar en el adolescente es un síntoma común, que causa poca discapacidad y pocas repercusiones sobre la calidad de vida del que lo padece.

¿Qué características tiene el dolor de espalda en el niño y adolescente?

Casi siempre se debe a un “dolor mecánico inespecífico” y está originado por un mal funcionamiento de la musculatura de la espalda y no por una enfermedad de la columna vertebral.

Suele ser de un dolor leve, que aumenta con el movimiento y con posturas mantenidas, que es raro que despierte por la noche y que no es constante.

¿Por qué duele la espalda?

Hay factores que se asocian a un mayor riesgo de tener dolor de espalda:

- [El sedentarismo](#), que da lugar a disminución de la fuerza muscular.
- Los hábitos posturales incorrectos, como estar sentado mucho tiempo, sobre todo en posiciones inadecuadas.
- [La práctica competitiva inapropiada de ciertos deportes](#).
- La [obesidad](#).

¿Cómo se puede prevenir?

- Estar activo. Evitar el sedentarismo.
- Hacer ejercicio de forma regular.
- Seguir estrictamente las normas del entrenador si se practica deporte de competición.

- No estar mucho tiempo sentado. Sentarse con la espalda recta y los brazos o codos apoyados. Colocarse en la parte de atrás de la silla y con el respaldo recto. Cambiar de postura a menudo y levantarse cada 45- 60 minutos.
- Poner la pantalla del ordenador frente a los ojos y a la altura de la cabeza.
- [Evitar el sobrepeso.](#)
- Limitar en lo posible el peso de la [mochila escolar](#). Usar una mochila apropiada para la edad del niño, sobre los dos hombros y a la altura adecuada.
- No levantar peso del suelo flexionando la espalda, sino doblando las rodillas y caderas.
- Si se tiene dolor de espalda, no hacer un reposo estricto ni muy prolongado. Es mejor seguir con el grado de actividad física que el dolor permita.

¿Qué hay que vigilar?

Cuando se tiene dolor de espalda por primera vez, se debe ir al médico para el diagnóstico del origen del dolor y la prescripción del tratamiento adecuado.

Algunas circunstancias y síntomas pueden hacer sospechar que hay una enfermedad más importante:

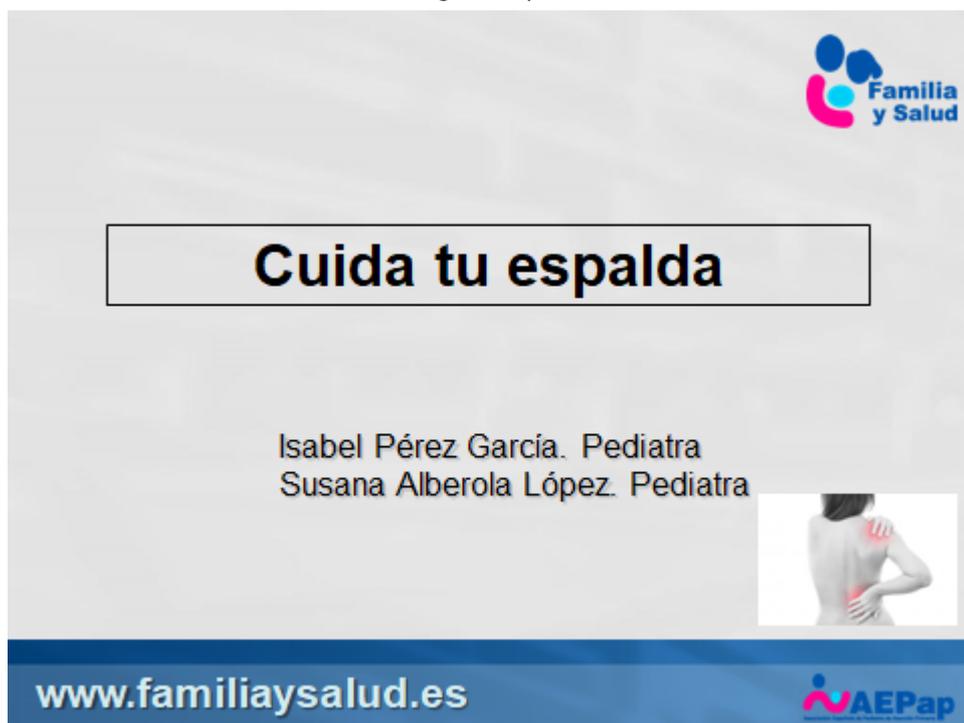
- Edad precoz (sobre todo, menores de 5 años)
- Dolor intenso, o de intensidad creciente que interfiere con la actividad diaria, que no cede con [analgésicos](#) habituales o que es constante (sin relación con los movimientos).
- Dolor que se acompaña de otras quejas: fiebre, cansancio excesivo, pérdida de peso.
- Dolor que se asocia a síntomas neurológicos: pérdida de fuerza o de sensibilidad, sensación de acorchamiento de los miembros o inestabilidad.

Un enlace útil...

- [Web de la espalda: Escolares y adolescentes](#). Conceptos claros y útiles y Diez normas para tener una espalda sana

Podéis ver un resumen en esta infografía.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Cuida tu espalda

Isabel Pérez García. Pediatra
Susana Alberola López. Pediatra

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 29-08-2014

Última fecha de actualización: 22-12-2019

Autor/es:

- [Isabel Pérez García](#). Pediatra. Centro de Salud "Valladolid Sur". Valladolid.
- [Susana Alberola López](#). Pediatra. Centro de Salud "Jardinillos". Palencia

