

## Escolares: cuidado con el peso de las mochilas

Soportar dolencias en la espalda durante la niñez y adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de manera crónica cuando se llega a la etapa adulta

Los malos hábitos posturales, el excesivo peso que se carga en la mochila debido al material escolar y la manera incorrecta de llevarlo, el sedentarismo delante de la televisión, el ordenador o los videojuegos y un inadecuado mobiliario escolar o doméstico, son los responsables de los dolores de espalda que sufren niños y adolescentes. No obstante, los expertos también advierten de que un ambiente familiar o escolar conflictivo, así como trastornos de depresión, ansiedad, tristeza o baja autoestima, pueden cronificar el proceso. Como apunta la [Escuela de espalda de CONSUMER EROSKI](#), las causas que provocan dolor son muchas, pero algunas se pueden prevenir.

- Autor: Por MONTSE ARBOIX
- Fecha de publicación: 18 de septiembre de 2009

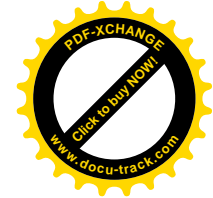


- Imagen: [Frazzled Jen](#) -

Con el inicio del curso escolar es habitual ver a niños y adolescentes cargados con enormes mochilas. Ésta es una de las causas más frecuentes del dolor de espalda. Aunque a menudo se considera una dolencia propia de la edad adulta, las cifras apuntan a un escenario distinto: el 10% de los niños de 10 años la padecen y su prevalencia aumenta hasta un 70% al final del crecimiento. Sufrir dolor de espalda durante la infancia aumenta el riesgo de que se convierta en un [problema crónico](#) en la edad adulta.

## La prevención es la solución

Una de las medidas preventivas más eficaces es la educación sanitaria, aunque según el presidente del Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) de España, Juan José Rodríguez Sendín, no se le da la importancia suficiente. Esta organización, junto con la [Fundación Kovacs](#), ha diseñado una campaña de concienciación sobre el dolor de espalda centrada en niños, adolescentes y padres. El objetivo es [promover buenos hábitos](#) de higiene corporal y minimizar las consecuencias de esta dolencia.



Transportar una carga superior al 10% del peso corporal provoca entre 1,6 y 3,4 veces más dolor de espalda

Con el lema "No des la espalda a tu espalda", este programa intenta captar la atención de autoridades sanitarias y sociales, además de la comunidad educativa, para que tomen las medidas oportunas. Los especialistas insisten en el papel de los progenitores, que deben promover hábitos de vida saludables, como la práctica regular de ejercicio. Desde la Fundación Kovacs explican que una de las principales acciones tendría que ser el abandono del hábito tabáquico, que aumenta la prevalencia del [dolor de espalda](#).

Esta dolencia es más frecuente entre la población fumadora, debido a que la tos provoca una vibración que se traduce en un incremento de la presión intradiscal, un peor riego sanguíneo (tanto en el disco como en la musculatura circundante) y un peor estado general, según la evidencia disponible hasta el momento. Por estos motivos, no fumar en la etapa adolescente es una de las recomendaciones de esta campaña, que anima a los progenitores a "predicar con el ejemplo".

### **Controlar el peso**

Transportar una carga excesiva provoca entre 1,6 y 3,4 veces más molestias en la espalda. Sin embargo, se estima que cada escolar lleva cada día en su mochila un peso superior al máximo recomendado, que no debería exceder el 10% de su peso corporal.

A pesar de que no hay evidencia científica que demuestre de forma fehaciente la relación entre el peso de la mochila y el dolor de espalda, los especialistas avisan de que un peso superior puede ser perjudicial. Países como Italia han propuesto un proyecto de ley para regularlo entre la población escolar. Un estudio realizado en el área de Barcelona por el Instituto de Investigación del Hospital Universitario Vall d'Hebron demostró que el peso medio de las mochilas de los escolares entre 12 y 14 años era de ocho kilogramos, una cantidad excesiva.

Pero no sólo afecta el peso en sí. Son muy importantes aspectos como el ancho de las asas, la capacidad física del [niño](#), el tiempo de traslado, la manera de transporte (en un hombro, en ambos o como un carrito) o su colocación. Los expertos en traumatología y ortopedia lanzan indicaciones al respecto. Aconsejan llevar el menor peso posible, en mochilas con tirantes anchos y acolchados, colgados en ambos hombros, cerca del cuerpo y a una altura "ni muy alta ni muy baja".

Estudios internacionales demuestran que los escolares que disponen de taquillas en sus centros trasladan con frecuencia menos peso, por lo que el dolor de espalda es menos habitual. Las [mochilas](#) con ruedas que se arrastran también evitan el peso en la columna, pero no están libres de inconvenientes: son incómodas al subir y bajar escaleras, y producen una carga de tracción asimétrica de la columna vertebral.

### **EN CASO DE DUDA: VISITAR AL MÉDICO**



- Imagen: [Blake Campbell](#) -

Cuando un niño o adolescente tenga dolor de espalda continuado, sin causa conocida - como un traumatismo previo-, es recomendable visitar al médico o al pediatra para que éste valore el caso. Por norma general, si el dolor es inespecífico, se aconseja seguir en la medida de lo posible con la actividad normal, evitar el reposo y tomar analgésicos si son necesarios. Si el dolor es orgánico, el tratamiento dependerá de la causa que lo provoque. El especialista en ortopedia infantil decidirá la terapia.

Los especialistas recomiendan consultar al médico para confirmar el origen del dolor si la intensidad no disminuye con los analgésicos habituales (que se pueden adquirir sin receta médica), en un plazo de tres días o superior a siete. La consulta es imprescindible si el dolor se extiende por el brazo o la pierna, se acompaña de una merma de fuerza o alteración de la sensibilidad, impide el movimiento o es constante y no se modifica al cambiar la postura corporal. También cuando se acompañe de síntomas como fiebre, disminución de peso o cansancio exagerado.

Ante un dolor de espalda acompañado de síntomas como alteraciones en la micción (incontinencia, sensación de urgencia o deseo de miccionar aunque la vejiga esté vacía), pérdida de sensibilidad en la zona genital o en la cara interna de los muslos (conocida como "anestesia en silla de montar"), pérdida repentina de fuerza o dolor, sensación de acolchamiento o de pinchazos en las extremidades inferiores e imposibilidad para mantenerse en pie, los expertos instan a acudir con urgencia a los servicios de asistencia sanitaria.

---



## INFOGRAFÍA: Dolor de espalda

- 

# Dolores de espalda

Afectan a la mitad de la población y son la causa número uno de baja laboral

Seguro que en algún momento de su vida ha sentido un chasquido en su espalda que le ha dejado roto/a. No es por consolarle, pero no es usted el único/ la única; 80 de cada 100 personas padecen o han padecido este tipo de trastornos. Es una dolencia muy común que no entiende ni de edades ni de sexo. Tanto a hombres como a mujeres, jóvenes o mayores, les ha pasado alguna vez factura. La clave está en mantener un tono muscular adecuado y prevenir las malas posturas. Sepa como combatir o evitar esta dolencia cada vez más extendida en nuestra sociedad.

- Fecha de publicación: 2 de julio de 2002

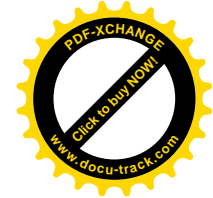
## Cuidar la columna vertebral

Los dolores de espalda, además de una enfermedad, se han convertido en un auténtico problema social. Millones de personas en todo el mundo tienen trastornos derivados del funcionamiento de la columna vertebral. Ésta no sólo sostiene el peso del cuerpo, sino que protege todo el sistema nervioso central. "Su principal función es el sostén, pero con un elevado grado de flexibilidad para ajustarse al movimiento" explica el especialista de la Escuela de Salud de Sanitas, Ignacio Ferrando.

Haga lo que haga, su espalda sustenta todas y cada una de las posturas que adopte a lo largo del día, buenas o malas; de ahí que los problemas en esta zona del cuerpo humano sean tan comunes. Es esencial para caminar, sentarse, pararse y correr, y, por ello, se hace imprescindible cuidarla.

"Una espalda en buenas condiciones es un atributo de salud", afirma el doctor Ferrando. Precisamente, la falta de atención y de cuidados personales es la que, en la mayoría de las ocasiones, provoca lesiones, que "en la mayoría de los casos no tienen una causa grave".

Los motivos son muchos y las consecuencias, a veces, insufribles. Los primeros están ligados a malos hábitos en nuestra vida cotidiana: cargar cosas pesadas, sentarse en mala posición, permanecer excesivo tiempo de pie, dormir boca abajo, el estrés, la debilidad muscular... Y se pueden producir en tareas tan habituales como hacer las camas, llevar la bolsa de la compra, coser, etc. Por eso es tan importante llevar "un estilo de vida equilibrado y activo".



## **Educación postural**

Para la responsable de la Unidad del Dolor del Hospital de Cruces (Bilbao), María Jesús Berro, "existe una mala educación postural en nuestra población". A ello hay que añadir la vida que llevamos: "con sobrecargas en la espalda que provocan degeneraciones de columna, que producen dolor; no tienen solución quirúrgica y lo que queda es sacar el dolor como tal", añade la doctora.

La edad de la población también juega un papel significativo. "Vivimos cada vez más años. Nuestros huesos se van deteriorando y ello termina produciendo procesos de artrosis que producen el dolor", explica Berro.

En la mayoría de las ocasiones, no nos damos cuenta de la importancia que tiene para nuestra columna vertebral adoptar una posición adecuada. Porque una postura incorrecta, mantenida durante tiempo, podría producir lesiones acumulativas en la espalda. Dependiendo de cómo adapte su cuerpo al sentarse, al pararse, al dormir, al conducir, a la hora de levantar algo pesado... así se sentirá luego

## **Dolores de espalda**

Afectan a la mitad de la población y son la causa número uno de baja laboral

## **Evitar es más fácil que curar**

La mejor medicina es la prevención. Evitar una lesión es mucho más fácil que reparar una y, por supuesto, menos costoso. Esta afección supone gastos billonarios para los servicios de salud. Se calcula que en España, más de 20 millones de euros se destinan a intentar paliar esta dolencia.

Desgraciadamente, los fármacos no siempre se muestran efectivos. Los analgésicos, los anti-inflamatorios, no ofrecen las mismas soluciones para todos. Cada paciente es distinto y necesita un tratamiento diferente. Las opciones médicas para hacer frente al dolor son muchas (vía oral, técnicas de bloqueo, la neuromodulación...) y dependen de la fase del proceso en el que se encuentre el enfermo

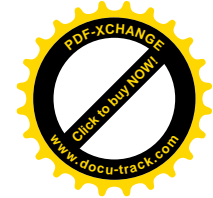
Por todo ello, y debido al alto coste sanitario, algunos países, entre ellos España, han creado lo que se denominan Escuelas de la Espalda. El objetivo de estos centros es ofrecer información sobre nuestra anatomía, asociándola a un programa de ejercicios. Estos últimos ayudan al enfermo a volver rápidamente a su actividad normal, prevenir futuros episodios y evitar nuevas lesiones. Para realizar este trabajo, un equipo de profesionales, formado por reumatólogos, traumatólogos, psicólogos y especialistas en el dolor se reúnen para valorar y tratar conjuntamente al individuo.

## **Dolores de espalda**

Afectan a la mitad de la población y son la causa número uno de baja laboral

## **Remedios sencillos**

La solución o la forma de prevenir esta enfermedad tan común tiene remedios sencillos:



- Hacer ejercicios físicos: ayudan a fortalecer la espina dorsal y a reducir la tensión. El tener una espalda y músculos abdominales fuertes es muy importante para facilitar el trabajo al que se expone la espalda cada día. Las personas con mejor condición física tienen menos episodios de dolor. Estos ejercicios deben ser indicados por su médico y supervisados por personal especializado.
- Perder peso: Adelgazar puede reducir esfuerzo y dolor, pero conviene consultar con un médico el plan de dieta más adecuado para usted.
- Mantener una buena postura: Es fundamental para tener una columna vertebral sana. En este sentido, existen una serie de recomendaciones que pueden evitar serios disgustos:
  - *Colocarse erguido en la silla.* Hay que sentarse derecho, manteniendo la parte inferior de la espalda pegada al respaldo de la silla, con los pies fijos en el suelo (sin cruzar las piernas) y las rodillas un poco más altas que las caderas. A la hora de pararse, hágalo con la cabeza en alto y con los hombros hacia atrás.
  - *Dormir de lado, nunca boca arriba o boca abajo y con una almohada adecuada.* Si el colchón es demasiado blando corre el riesgo de torcerse la espalda; en tal caso, colocar madera entre la base de la cama y el colchón para tener un buen apoyo de la columna.
  - *Conducir con la espalda pegada al asiento.* Procurar acercarse al volante para que las rodillas estén dobladas y un poco más altas que las caderas.
- Planificar antes de levantar objetos pesados. Esta acción es tan habitual que se convierte en una tarea a la que no prestamos atención. Mucha gente levanta la carga incorrectamente y realiza un esfuerzo innecesario en la espalda y los músculos que la rodean. Para evitar tensiones, hay que planificar antes de hacer ningún esfuerzo innecesario. Hágase preguntas del tipo: ¿Es un bulto muy pesado?; ¿Necesitaré ayuda? ¿Hay mucha distancia hasta dónde tengo que dejarlo?
  - Frente a la carga, doblar las rodillas, no la espalda. Una vez agachado, usar ambas manos, agarrar con firmeza y arrimar el objeto al cuerpo lo más que se pueda. A la hora de levantarse, hágalo con las piernas, no con la columna. Una vez arriba, asegurarse de que la carga no está bloqueando el campo de visión al comenzar a andar. Cuando llegue a su destino, invierta el procedimiento. Agáchese abriendo las piernas y doblando las rodillas y coloque la carga frente a usted. Siguiendo estas pautas se evitarán dolores innecesarios en los músculos de la espalda y el abdomen.
  - Buscar ayuda, si es necesario. No hacer esfuerzos innecesarios. Si la carga resulta demasiado pesada para levantarla o trasladarla, solicite auxilio. Si no encontramos a nadie, hay que intentar dividir la carga para repartir el peso. Buscar siempre soluciones sencillas para que el movimiento resulte más fácil. La espalda lo agradecerá.

## **Dolores de espalda**

Afectan a la mitad de la población y son la causa número uno de baja laboral

## **Incapacidad laboral**





Prestar a nuestra anatomía la debida atención es sinónimo de calidad de vida. Pero no sólo hay que cuidarse en las labores cotidianas, también conviene hacerlo en el trabajo. El dolor lumbar es el primero en la clasificación de patologías dolorosas del adulto y también se sitúa a la cabeza entre las causas de baja laboral. Esta enfermedad afecta a todas las profesiones, desde los que trabajan frente a un ordenador muchas horas al día (periodistas, administrativos, diseñadores gráficos, etc.) hasta las amas de casa, que siempre están cargando objetos y realizando continuos esfuerzos con su espalda.

Y es que el 20 por ciento de las consultas médicas en el último año correspondieron a daños derivados del trabajo. En este apartado, los dolores de espalda ocupan un lugar preferente. Según la IV Encuesta sobre las Condiciones de Trabajo en España, realizada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, el 20,4 por ciento de las consultas médicas relacionadas con problemas de salud derivados del trabajo se refirieron a esta dolencia.

El informe realizado sobre una muestra de 3.000 empresas y otros tantos trabajadores de toda España, indica que el 25 por ciento de las causas de accidente laboral en los dos últimos años han sido por esfuerzos o posturas forzadas.

### **El lumbago, el dolor más frecuente**

Y precisamente, de todas las molestias que se pueden producir en la espalda es el dolor en la región lumbar, la parte más baja de la espalda, la que más casos de absentismo laboral y de consulta en los servicios de Traumatología genera. "Esto es así, porque puede aparecer tanto en trabajadores manuales, como en amas de casa o estudiantes", afirma el traumatólogo del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universitaria de Navarra, el doctor Matías Alfonso Olmos.

Se calcula que el 80 por ciento de la población padece de lumbago en algún momento de sus vidas y que el cien por cien padece algún tipo de trastorno relacionado con la espalda.

Existen dos tipos: el dolor lumbar agudo, que puede durar entre unas horas y varios días; y el crónico que es aquel que se prolonga más de seis semanas y que requiere tratamiento médico. Este último es el responsable de las bajas producidas en el trabajo. "Provoca una incapacidad total y pacientes con una vida muy limitada", señala María Jesús Berro.

Lumbalgia es una palabra proveniente del griego y que sólo significa lo que el paciente refiere: dolor lumbar. Las causas de este síndrome pueden ser muchas y de origen muy variado; pero en un 90 por ciento de los casos, se produce por alteraciones mecánicas de las estructuras vertebrales.

Se trata de una enfermedad muy frecuente hoy en día en nuestra sociedad. Según el National Center for Health Statistics, (Centro Nacional de Estadísticas de Salud de Estados Unidos), los trastornos de la espalda y la columna vertebral son la causa más habitual de limitación de actividad física en las personas menores de 45 años.

### **Dolores de espalda**

Afectan a la mitad de la población y son la causa número uno de baja laboral



## **Decálogo para una espalda sana**

1. Descansar alrededor de 8 horas, en posición fetal, en una cama dura y preferiblemente con un somier con láminas de madera.
2. Hacer ejercicio físico. Son útiles las tablas de gimnasia para la espalda y abdominales, y la natación.
3. Levantar y cargar objetos con las piernas flexionadas, haciendo fuerza hacia arriba con las piernas y con las abdominales, con la espalda recta. Los objetos pegados al cuerpo.
4. Si se camina cargado, repartir equitativamente el peso a ambos lados del cuerpo.
5. Usar zapatos cómodos y sin mucho tacón. Caminar erguido y con la cabeza levantada.
6. Evitar el sobrepeso y la obesidad, pues incrementan la carga sobre la espalda y debilitan la musculatura.
7. Llevar una dieta variada y equilibrada basada en los principios de la moderación y el control.
8. Evitar situaciones de tensión y estrés y mantener una actitud vital positiva, optimista y realista.
9. Utilizar analgésicos siempre bajo supervisión médica y sólo en fases agudas de dolor, nunca de forma crónica.
10. Establecer una relación positiva con el médico.

## **Nos afecta a todos**

Y es que esta dolencia no entiende de edades y afecta, tanto a hombres como a mujeres. La mitad de la población española ha sufrido o sufre de dolores que afectan a su columna vertebral. Todos estamos sujetos a padecerlos en algún momento de nuestras vidas. Jóvenes y mayores.

A diferencia de lo que podamos pensar, nuestra espina dorsal no es un órgano débil; es un tejido muy resistente. Por ello, los efectos no son palpables enseguida, sino que las consecuencias se empiezan a notar a medio o largo plazo. Es por esta razón por lo que es tan importante la prevención. Cuidarse evita disgustos posteriores.

## **Webs de interés**

Internet está plagada de páginas web que hablan sobre el dolor de espalda y de cómo prevenirlo. Aquí recomendamos dos de ellas:

[www.cuidelaespalda.com](http://www.cuidelaespalda.com): Una iniciativa de carácter particular y acreditada por el Colegio de Médicos de Barcelona. Funciona como una Escuela de Espalda, con toda la información teórica y práctica, sobre todo lo que debe saber sobre esta dolencia. En sus páginas se encuentran ejercicios básicos y especiales; normas posturales apoyadas por gráficos; masajes; libros y vídeos... y hasta un buzón donde podrá realizar consultas. Todo un manual de enseñanza para el cuidado y la prevención de esta parte tan importante de nuestro cuerpo.

[www.prevencion.com](http://www.prevencion.com): Un portal que tiene en cuenta la capital importancia de los riesgos laborales en nuestros días.



