La Opinión de Málaga
Málaga
03/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 1.297
Dif: 527
Cod: 187080391
Pagina: 10
Secc: LOCAL Valor: 4.173,52 € Area (cm2): 551,7 Ocupac: 64,52 % Doc: 1/1 Autor: ARANCHA TEJERO Málaga Num. Lec: 11000

SALUD

Expertos alertan de los errores que causan dolor de espalda en los niños

El traumatólogo infantil del Hospital Quirónsalud Málaga Adolfo Díaz explica cómo prevenir las molestias cervicales y lumbares en los más pequeños y adolescentes

ARANCHA TEJERO
Málaga

El peso de las mochilas, las largas jornadas sentados en clase o pasar demasiado tiempo mirando el móvil con la cabeza inclinada son hábitos que pueden favorecer las molestias de espalda en niños y adolescentes. Así lo advierte el doctor Adolfo Díaz, especialista en Traumatología y Ortopedia Infantil del Hospital Quirónsalud Málaga, que insiste en que corregir estas rutinas desde la infancia, fomentar el ejercicio físico y prestar atención a la salud musculoesquelética son algunas de las claves para evitar problemas futuros.

La infancia, explica, es una etapa decisiva para adquirir hábitos posturales saludables, ya que es un periodo fundamental para el desarrollo muscular y óseo. Asimismo, remarca que para prevenir los problemas musculoesqueléticos es necesaria la implicación tanto de las familias como de los profesores y profesionales sanitarios.

«No se trata solo de cómo se sientan los niños o de cuánto pesa su mochila, sino de fomentar hábitos saludables que les acompañen durante todo su crecimiento: el movimiento, el ejercicio físico y una adecuada ergonomía son fundamentales para cuidar su columna», señala el especialista, que incide en que la educación postural debe formar parte de la rutina diaria de los escolares, en el aula y en casa.

Álex Zea



Inicio del curso escolar 2026/2027 en Málaga.

Las mochilas y la postura

El peso de las mochilas es uno de los aspectos clave a tener en cuenta. Sin embargo, no solo importa la carga —que preocupa a tantas familias—, sino también cómo se distribuye y cómo se lleva. Por eso, el traumatólogo recomienda escoger mochilas ligeras y proporcionadas a la talla del niño. Esto significa con dos tirantes anchos y ajustables y con un respaldo acolchado.

Asimismo, apunta que es importante que se coloquen sobre ambos hombros, ajustarla bien a la espalda y distribuir el contenido de manera que los objetos más pesados queden cerca del cuerpo. «Una mochila excesivamente pesada o mal colocada puede provocar dolor cervical y hombros», alerta.

Las recomendaciones sobre el peso máximo varían según las sociedades científicas, pero se sitúan, de forma orientativa, entre el 10% y el 20% del peso corporal. En cualquier caso, el especialista insiste en que para evitar cargas innecesarias, conviene llevar únicamente el material imprescindible y utilizar las taquillas del centro cuando estén disponibles.

La postura que mantienen los menores durante la jornada lectiva es también uno de los factores más importante que conviene vigilar. Según explica el traumatólogo, adoptar posiciones forzadas o durante demasiado tiempo puede favorecer las molestias cervicales y lumbares.

Para reducir estos riesgos, el mobiliario escolar debe adaptarse a la edad y la estatura de cada niño. Lo recomendable, subraya, es que pueda apoyar los pies en el suelo, mantener la espalda apoyada en el respaldo y colocar los antebrazos a una altura cómoda respecto a la mesa. «Debemos enseñar a los niños que una buena postura no significa permanecer inmóviles, sino cambiar de posición y moverse con frecuencia», aclara el doctor Díaz.

La actividad física también desempeña un papel fundamental a la hora de evitar estas molestias cervicales, dorsales o lumbares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que niños y adolescentes realicen una media de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, una práctica esencial para favorecer un desarrollo saludable.

Los móviles

Las pantallas también requieren atención. Utilizar durante periodos prolongados el móvil o la tableta con la cabeza inclinada hacia delante puede favorecer el dolor cervical y las molestias en los hombros. «Debemos procurar que la pantalla esté situada a una altura que les permita mantener la cabeza en una posición cómoda y natural, evitando que permanezcan mucho tiempo mirando hacia abajo», indica el doctor Díaz.

También aconseja utilizar soportes o atriles para las tabletas, evitar colocarlas sobre el regazo, hacer pausas frecuentes, cambiar de postura y alternar el tiempo frente a las pantallas con actividades que impliquen movimiento. ■