LA RAZÓN ATUSALUD
La Razón -A tu Salud
España
22/11/26
Pr: Semanal (Domingo)
Tirada: 75.013
Dif: 51.585
Cod: 18749964
Pagina: 16
Secc: OTROS Valor: 43.309,95 € Area (cm2): 770,7 Ocupac: 93,86 % Doc: 1/1 Autor: Belén Tobalina. MADRID Num. Lec: 133000

# Dolor de espalda: una epidemia silenciosa también entre menores

## Es frecuente durante la adolescencia, y no siempre es por la postura o por la mochila

**Belén Tobalina.** MADRID

Muchos adultos saben lo que es levantarse, ir al trabajo y al rato de sentarse en la silla notar un dolor que comienza en la cadera y baja por la pierna. Pero pocos piensan que ese mismo dolor u otro pueden tenerlo los menores. «Uno de cada cinco españoles mayores de 15 años padece dolor lumbar crónico. Y si hablamos de dolor cervical, la cifra ronda el 16%», explica el doctor Luis Álvarez Galovich, cirujano de columna vertebral de la Fundación Jiménez Díaz y del Instituto Avanzado de Columna. Se trata de un dolor que puede aparecer «a cualquier edad. El dolor de espalda se suele asociar con el envejecimiento, pero vemos molestias desde la infancia y, principalmente, durante la adolescencia», asegura. De hecho, «es muy frecuente durante la adolescencia, sobre todo en las chicas», incide.

En los jóvenes, como precisa Galovich, predominan los dolores musculares y mecánicos, que suelen relacionarse con determinados esfuerzos, actividades deportivas o períodos prolongados de inactividad». En la mayoría de los casos, los dolores ceden con reposo relativo, calor o frío local y estiramientos. En otros, no. Y no solo. «No todas las enfermedades de columna duelen», hace hincapié el cirujano, que pone como ejemplo la «escoliosis idiopática del adolescente, una deformidad de la columna que, en la mayoría de los casos, no produce dolor».

«Muchas veces son los padres quienes descubren que su hijo tiene un hombro más alto que el otro, una asimetría en la cintura o una pequeña prominencia en un lado de la espalda. Por eso, que a un niño no le duela la espalda no significa que no pueda tener un problema de columna. Y al contrario, que le duela no quiere decir que tenga una enfermedad importante», añade.

Para este especialista, si bien «nuestros hijos pasan horas sentados en clase, después estudiando y, en muchos casos, continúan así delante de una pantalla durante su tiempo libre, sería demasiado fácil echarle toda la culpa al móvil o al ordenador. El dolor de espalda es bastante más complejo, por lo que deberíamos preocuparnos menos por encontrar un único culpable y más por conseguir que nuestros hijos tengan una vida activa, hagan deporte, duerman bien y adquieran hábitos saludables».

Y es importante porque en el estudio HBSC, realizado en España en adolescentes de 11 a 18 años, aproximadamente el 30% refería dolor de espalda al menos una vez por semana y el 12% manifestaba tener molestias prácticamente a diario. Cifras, que como el doctor reconoce, «son sorprendentes, porque seguimos considerando el dolor de espalda como algo propio de las personas mayores».

Ahora bien, «tener dolor de espalda una vez a la semana», matiza, «no significa padecer una enfermedad de columna. Muchos de estos episodios son leves y desaparecen espontáneamente».

«Lo que debe preocuparnos –prosigue– es el dolor que se mantiene, que obliga a abandonar actividades, que impide hacer deporte o que empieza a condicionar la vida de un adolescente».

**30%**

**niños y adolescentes de 11 a 18 años sufre dolor de espalda una vez a la semana y el 12%, a diario**

**0**

**dolor no significa ausencia de enfermedad. La escoliosis idiopática no suele doler**

**En los jóvenes predominan los dolores musculares y mecánicos**

MAGNIFIC



### Cuándo consultar al médico

Por eso hay que consultar al médico cuando el dolor es muy intenso, persiste durante varias semanas, se repite con frecuencia o empieza a limitar las actividades habituales. También cuando aparece dolor que se extiende hacia una pierna o un brazo, sobre todo si se acompaña de hormigueos o pérdida de fuerza. Si da fiebre, dolor nocturno persistente, empeoramiento progresivo, pérdida de control de orina o heces, pérdida de sensibilidad en la zona genital o una debilidad neurológica progresiva es importante acudir de forma urgente.

En el caso de los pequeños, «si el dolor de espalda persiste, especialmente por debajo de los cinco años, merece una valoración médica cuidadosa. La mayoría de las veces no encontraremos nada grave, pero existen enfermedades que debemos descartar, como determinadas infecciones, lesiones óseas o alteraciones del desarrollo», afirma el doctor. Y dado que hay deformidades vertebrales que pueden progresar durante el crecimiento sin producir dolor, «además de escuchar a nuestros hijos cuando se quejan –teniendo en cuenta que no es lo mismo un dolor que aparece después de entrenar y desaparece con el descanso que otro que despierta al niño por la noche o que se acompaña con fiebre–, conviene observar su espalda de vez en cuando, especialmente durante los periodos de crecimiento rápido».

En cuanto a los motivos, Galovich recuerda que no existe una única causa: «A veces nos empeñamos en buscar una explicación mecánica. Pensamos que el niño tiene dolor porque lleva una mochila pesada, porque se sienta mal o porque pasa demasiado tiempo viendo el móvil. Sin embargo, los estudios no demuestran que ninguno de estos factores, por sí solo, explique la mayoría de los dolores de espalda». «Y hay otro aspecto del que se habla poco: el estrés», que también afecta a los menores, añade.

«En definitiva, no podemos reducirlo todo a una mala postura o a una mochila escolar», reitera el doctor, para el que lo más importante es trasladar que «la espalda necesita movimiento». «No existe una postura perfecta que nos proteja del dolor», recuerda, pues «la mejor postura suele ser cambiar de postura».