

NOTA DE PRENSA

RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE COLUMNA PARA PREVENIR LAS DOLENCIAS DE ESPALDA Y EL SÍNDROME DEL “CUELLO DE TEXTO” ENTRE LOS ESCOLARES

- El peso excesivo de la mochila y estar sentados durante varias horas pueden provocar dolencias de espalda en niños y adolescentes, que es la segunda causa de consulta por dolor en Atención Primaria.
- Antes de los 16 años, el 70% de los niños habrá tenido alguna vez dolor de espalda, de los que un 8% podría sufrirlo de manera crónica.
- El síndrome del “Cuello de Texto”, provocado por el uso prolongado de dispositivos electrónicos, ejerce una fuerte presión en la columna vertebral y puede acarrear la aparición de varias patologías.
- Elegir una mochila adecuada a la fisonomía del niño, mantener una postura apropiada y realizar ejercicio físico de manera habitual ayudarán a prevenir las patologías de columna.

8 de septiembre de 2022.- La Sociedad Española de Columna Vertebral, ahora que estos días se produce la vuelta a la actividad escolar en nuestro país, ofrece una serie de recomendaciones para prevenir las dolencias de espalda entre los escolares, que con el inicio del curso se enfrentan a dos importantes desafíos: el peso de las mochilas y permanecer durante varias horas sentados en la misma posición.

El peso de la mochila no debe exceder el 15-20% del peso corporal. Por eso es importante elegir una mochila adecuada, con cintas anchas ajustables, y probarla previamente para estar seguros de que se adapta a la fisonomía y altura del niño, evitando que la mochila caiga por debajo de las nalgas. Para una correcta distribución de la carga en el interior de la mochila, se recomienda colocar cerca del cuerpo el material con más peso. Optimizar el peso del material escolar a transportar es una responsabilidad compartida, y los educadores tienen un papel esencial para evitar la carga diaria de todo el material.

Permanecer sentados durante largos periodos de tiempo (no solo en las aulas, también en casa a la hora del estudio) también puede originar dolores lumbares, sobre todo si no se realiza actividad física. Por eso practicar ejercicio a diario es la mejor prevención, además de vigilar lo que se conoce como higiene postural o ergonomía.

Síndrome del “Cuello de Texto”

Pasar también demasiadas horas frente a dispositivos electrónicos puede provocar lo que se conoce como el síndrome del “Cuello de Texto” o *Text Neck*, un trastorno muscular que aparece por la mala posición del cuello al estar inclinado hacia adelante durante largos períodos de tiempo, y que puede producir dolor y rigidez cervical. El peso medio de la cabeza de un niño ronda los 2 kilogramos. Por cada dos centímetros que se incline hacia adelante, se multiplica por 2 la presión ejercida sobre la columna cervical.

El uso prolongado de dispositivos móviles (smartphones, tablets...) y la higiene postural incorrecta al utilizarlos ejerce una fuerte presión en la columna vertebral, y puede acarrear la aparición de patologías de mayor gravedad como la hernia discal.

Esta “enfermedad tecnológica” afecta en gran medida a niños y adolescentes (casi un 90% de prevalencia en esta población), por eso desde la Sociedad Española de Columna se recomienda:

- Mantener los dispositivos al nivel de los ojos y evitar mirar hacia abajo.
- Realizar descansos en el uso de los dispositivos y practicar algunos ejercicios de estiramiento
- Mantener una postura erguida

El 70% de los niños tendrá dolor de espalda antes de los 16 años

Más del 80% de los dolores lumbares en niños y adolescentes es funcional, es decir, casi siempre relacionado con contracturas, malas posturas y/o vida sedentaria. Es un diagnóstico frecuente, siendo la segunda causa de consulta por dolor en Atención Primaria. Sobre los 9-10 años la zona más dolorida es la dorsal, mientras que a partir de los 15 años se equipara este dolor con el lumbar. La zona cervical es la que menos dolencias produce, y cuando se manifiesta lo hace especialmente en niñas.

Se estima que un 50% de los niños con dolor de espalda dejan de hacer deporte durante una temporada, y que un 25% incluso deja de ir a la escuela y no sale de casa mientras experimente el dolor.

El 70% de los niños tendrá dolor de espalda antes de los 16 años, en la zona cervical, dorsal o lumbar, de los que un 8% podría sufrirlo de manera crónica.

Cualquier tipo de traumatismo, fiebre, escalofríos o afectación al estado general del niño, un dolor irradiado a las extremidades superiores o inferiores, contracturas severas de las articulaciones o de la musculatura paravertebral, o cuando un dolor no ceda con la medicación habitual, son síntomas que requieren la consulta del especialista de columna.



Desde la Sociedad Española de Columna recomendamos seguir estos consejos:

- Educar a los niños en la práctica deportiva continuada, como rutina.
- Insistir en la ergonomía postural.
- Evitar el sobrepeso manteniendo una alimentación saludable.

Para más información:

Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Columna Vertebral:

Celia Ruiz (654 74 64 73)

comunicacion@secolumnavertebral.org