

NOTA DE PRENSA

VUELTA AL COLE (Y A LA OFICINA): LAS CLAVES DE LOS ESPECIALISTAS DE LA COLUMNA PARA PROTEGER LA ESPALDA DE NIÑOS (Y ADULTOS)

- **Aprovechar las tardes para hacer ejercicio, limitación del tiempo frente a los dispositivos electrónicos, cuidar la alimentación evitando el sobrepeso, vigilar la higiene postural cuando se debe estar sentado, y evitar la sobrecarga de las mochilas, recomendaciones para evitar las dolencias de espalda infantiles, que son la segunda causa de consulta a estas edades en Atención Primaria**
- **Para los adultos que vuelven en estos días a la oficina los consejos no son muy diferentes: una postura correcta frente al ordenador y el teléfono móvil, pausas activas, actividad física regular, gestión del estrés físico y mental con técnicas de respiración, meditación o estiramientos y protección del descanso**
- **Los especialistas de la columna recomiendan convertir el regreso a la rutina en una oportunidad para revisar hábitos y cuidar la espalda, y recuerdan que actualmente antes de los 16 años, el 70% de los niños ya ha tenido alguna vez dolor de espalda, y el 8% podría sufrirlo de manera crónica**

Madrid, 9 de septiembre de 2025. A lo largo de los primeros días de septiembre se ha producido el regreso a las obligaciones profesionales de muchos españoles y esta semana serán los niños y adolescentes en edad de escolarización los que vuelvan a su rutina en colegios e institutos. Para unos y para otros, los especialistas de la Sociedad Española de la Columna Vertebral (GEER) lanzan el reto de convertir el inicio del nuevo curso en una oportunidad para revisar hábitos posturales y cuidar la espalda y ofrecen para ellos las siguientes recomendaciones.

Recomendaciones para niños y adolescentes que vuelven al cole

1. **Sobre todo, ejercicio físico como rutina.** Posiblemente, el mayor enemigo para la espalda es el sedentarismo. Se trata de un círculo vicioso, porque pasar demasiado tiempo sentado favorece los malos hábitos posturales y también el sobrepeso, repercutiendo todo ello en la salud de la columna. Se estima que el 70% de los menores de 16 años ha tenido alguna vez dolor de espalda y hasta el 8% lo sufre de manera crónica.
2. **Limitación del tiempo frente a los dispositivos electrónicos.** Directamente relacionado con lo anterior, pues pasar también demasiadas horas frente a dispositivos electrónicos favorece el sedentarismo y por tanto el sobrepeso que perjudica a la espalda. Pero además 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 ya a toda la población, pero se ceba de forma especial en niños y adolescentes, donde alcanza una prevalencia del 90%.

3. **Vigilar la higiene postural cuando se está sentado.** Permanecer sentados durante largos periodos también puede originar dolores lumbares, sobre todo si no se realiza actividad física. Por eso es importante vigilar lo que se conoce como higiene postural o ergonomía: espalda recta y pies bien apoyados. Pero sobre todo es importante evitar acumular horas sentados en el tiempo de ocio, que deben dedicarse al ejercicio.
4. **Atención a las mochilas.** Es el aspecto al que se le suele dedicar más atención en la vuelta al cole. Conviene recordar que las mochilas no deben superar el 15-20% del peso corporal del niño, que es preferible que tengan cintas anchas ajustables y un respaldo acolchado, 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. Asimismo, para una correcta distribución de la carga en el interior de la mochila, se recomienda colocar cerca del cuerpo el material con más peso.
5. **Evitar el sobrepeso cuidando la alimentación y haciendo deporte.** La vuelta al colegio es también una buena oportunidad para fomentar los hábitos saludables de alimentación, evitando los ultraprocesados y dando protagonismo a los alimentos frescos y variados, a fin de evitar el sobrepeso. Pero sobre todo es importante hacer deporte, siendo los más aconsejables para la espalda aquellos fortalecen la musculatura del tronco de forma simétrica (natación, tenis, ciclismo, remo...).

Recomendaciones para la vuelta a la oficina

Para los adultos que en estos días vuelven o han vuelto a la oficina, los consejos de los especialistas del GEER no son muy diferentes:

1. **Postura correcta frente al ordenador.** Pantalla a la altura de los ojos, espalda recta, pies apoyados. Silla con respaldo lumbar que recoja la espalda y ajustable

en altura para adecuarla a la del escritorio, de modo que no fuerce la flexión del tronco y los brazos pueden quedar apoyados sobre el brazo del asiento.

2. **Pausas activas cada hora.** Levantarse y estirar cuello, espalda y piernas. 2–3 minutos bastan para romper el sedentarismo. No es perder el tiempo: es cuidar la espalda (y la capacidad de concentración).
3. **Actividad física regular.** El ejercicio fortalece la musculatura que protege la columna. Si no es posible ir a un gimnasio, intentar caminar al menos 30 minutos diarios. Si es posible, ir y volver andando de la oficina es una gran idea, porque se trata de una actividad física frente a la que no cabe el olvido o el cansancio.
4. **Gestionar el estrés físico y mental.** La tensión emocional se refleja en el cuello, hombros y espalda. Técnicas como la respiración, meditación o estiramientos conscientes pueden marcar la diferencia.
5. **Cuidar la postura al usar el móvil y otros dispositivos.** Cada vez se trabaja más con el móvil y cada vez se escriben más mensajes instantáneos trabajando, que han pasado a sustituir en buena medida a las llamadas. Es importante evitar mirar hacia abajo prolongadamente.
6. **Proteger el descanso.** Dormir bien, con un buen colchón y almohada, es parte del cuidado de la columna

Sobre la Sociedad Española de la Columna Vertebral (GEER)

La Sociedad Española de Columna es la principal sociedad científica que engloba a la mayoría de los profesionales médicos que realizan cirugía de columna en nuestro país, y mantiene una estrecha relación con otras sociedades afines a nivel internacional, como la SRS (Scoliosis Research Society) y la NASS (NorthAmerican Spine Society) a nivel norteamericano, la SILACO (Sociedad Ibero-latinoamericana de Columna) a nivel iberoamericano y la Eurospine (European Spine Society) a nivel europeo.

Para más información y entrevistas, contactar con el Gabinete de Prensa

Euromedia Comunicación Grupo
Manuela Hernández/ Jesus Herrera
651 86 82 78 /625 87 27 80