

EDITORIAL

Dolor de espalda en adolescentes: un problema de salud

En España, de la población entre 13 y 15 años, el 51 % del sexo masculino y el 69 % del femenino han presentado episodios de dolor de espalda, mientras que a partir de los 15 años su frecuencia es similar a la de adultos.

Los educadores (padres y profesores) tienen un papel fundamental para dar ejemplo y transmitir información veraz y consejos a los adolescentes, y estos deben tratar de escuchar y aplicar lo que les enseñan; ello redundará en mejorar su salud hoy y mañana (1).

Es obvio que la ausencia de actividad física durante la pandemia ha aumentado la prevalencia y la recaída en estas dolencias, llegando a alcanzar cifras preocupantes. Es mejor prevenir con hábitos saludables que tratar, pues no corregir causas puede conducir a la cronicidad y llegar a ser un auténtico reto para los profesionales sanitarios.

La primera de ella es la actividad física, muy importante para un estilo de vida saludable. Estar todo el día sentado delante de la TV, móvil, ordenador o videojuegos es la antesala del problema. Hay que insistir a los niños en que deben hacer ejercicio habitualmente; natación, correr, o ir en bicicleta les mantendrá en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio hacen que la musculatura de la espalda sea potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno, eso sí, antes de empezar hay que calentar la musculatura y estirar los músculos al terminar. Si se compete, es muy importante hacerlo bajo el control de un entrenador para evitar problemas de sobrecarga. Cuando hay que estar sentado, hay que hacerlo "bien", lo más atrás posible en la silla, pegando la espalda recta al respaldo; si usamos el ordenador, hay que colocar la pantalla frente a los ojos y a la altura de la cabeza. El colchón donde dormimos también es importante, ya que debe ser de firmeza inter-

Back pain in adolescents: a health problem

media y que no tenga más de 10 años de antigüedad. Si la espalda molesta en la cama, hay que consultar al médico sin dilación, para evitar la cronicidad por algo que estemos haciendo mal.

Un tema de actualidad es el transporte del material escolar. Observamos adolescentes de 8-10 años con pesadas mochilas a la espalda; hay que intentar transportar el menor peso posible y dejar en casa (o en las taquillas del colegio) todo aquello que no se vaya a necesitar, o utilizar un transporte con ruedas y de altura regulable. Si se quiere una mochila, debe ser de tirantes anchos y pasados por los hombros, llevarla tan pegada al cuerpo como se pueda y relativamente baja (en la zona lumbar o entre las caderas), y siempre evitar llevar más del 10 % del propio peso.

Si aparece el dolor de espalda, hay que comunicarlo y consultar al médico para tomar las medidas necesarias. Es muy probable que no sea nada grave y solo se deba a que la estructura hueso-músculo-ligamento-disco intervertebral no esté trabajando bien. Hay que evitar el reposo innecesario, llevar una vida lo más saludable posible y realizar actividad física para que este complejo anatómico vuelva a funcionar correctamente y no termine engrosando la lista de espera de una unidad del dolor.

BIBLIOGRAFÍA

1. Corp N, Mansell G, Stynes S, Wynne-Jones G, Morsø L, Hill JC, et al. Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: A systematic review of guidelines. *Eur J Pain*. 2021;25(2):275-95. DOI: 10.1002/ejp.1679.

AUTOR:

Luis Miguel Torres Morera

Presidente de la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor. Jefe de Servicio de Anestesiología y Reanimación, Hospital Puerta del Mar. Cádiz, España

CORRESPONDENCIA:

Luis Miguel Torres Morera

lm.torres@me.com

DOI: 10.20986/mpj.2022.1017/2022