



AFIRMAN MÉDICOS EN CHILE, EN LÍNEA CON REPORTES INTERNACIONALES

El dolor de espalda ya no es solo de adultos: crecen las consultas en niños y adolescentes

El aumento del sedentarismo, que debilita los músculos que estabilizan la columna, y el sobrepeso, que sobrecarga la zona lumbar, estarían detrás. El uso prolongado de pantallas en malas posturas también podría estar influyendo.

JANINA MARCANO

Aunque puede ser visto como una molestia exclusiva de los adultos o incluso asociarse a la vejez, el dolor de espalda se está observando con más frecuencia entre niños y adolescentes.

Este fenómeno ha comenzado a reportarse durante los últimos años en diferentes países y por medio de varios estudios, la mayoría realizados en Europa. En Chile, los especialistas entrevistados comparten la percepción de que esto también está ocurriendo en el país. "Si es verdad que es una consulta que se ve más frecuentemente, tanto en el mundo privado como público", afirma Françoise Descazeaux, traumatóloga infantil de Clínica MEDS y del Hospital Dr. Exequiel González Cortés.

La misma percepción es la que tiene Angélica Ibáñez, traumatóloga de UC Christus. "Sí, es cada vez más común (...), existe una sensación, en la práctica clínica, de que es una consulta cada vez más frecuente".

Los médicos advierten que este problema incluye tanto el dolor de espalda en general como el dolor lumbar en particular. Aunque suelen usarse como sinónimos, el dolor de espalda y el dolor lumbar no son lo mismo.

El dolor de espalda, explican los médicos, es un término general que abarca molestias en cualquier parte de la zona posterior del cuerpo, desde el cuello hasta la parte baja. El dolor lumbar, en cambio, se refiere específicamente a la parte inferior de la espalda, justo sobre los glúteos.

Estilo de vida

"Efectivamente, están llegando más casos de niños y adolescentes hasta los 15 años. No creemos que sea un cambio alarmante, pero es cierto que los papás están consultando más por este tema", comenta Hernán Guzmán, traumatólogo y ortopedista infantil de Clínica Las Condes. Los especialistas creen que los principales factores de riesgo que podrían estar detrás de este fenómeno están relacionados con el estilo de vida.

Cuándo consultar

Aunque no siempre se trata de una patología grave, los especialistas insisten en que el dolor lumbar infantil no debe subestimarse. Lo aconsejable, señalan, es la evaluación de un médico para descartar otras causas más serias, como tumores, escoliosis (una curvatura grave de la columna vertebral) o lesiones por sobrecarga por ejercicio en el caso de los que son deportistas. Esto, aseguran, es especialmente importante si el dolor persiste, se repite o está acompañado de otros síntomas. Los especialistas llaman a consultar ante los siguientes signos de alerta:

- ▶ Dolor persistente o que empeora.
- ▶ Fiebre o pérdida de peso.
- ▶ Dificultad para mover una extremidad.
- ▶ Entumecimiento u hormigueo en una extremidad.
- ▶ Pérdida del control de la vejiga o de los esfínteres.
- ▶ Un cambio en la forma de caminar o en la postura.

"En Chile, esto podría tener mucha relación con el sedentarismo y con el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad que se ha visto en los niños y adolescentes en el último tiempo", señala Descazeaux.

La Academia Estadounidense de Pediatría advierte que los niños con una vida sedentaria pueden tener dolor de espalda debido a una debilidad de los músculos principales, a la espalda tensionada cuando tienen sobrepeso o a una mala postura.

"Antes los niños salían más a la calle a jugar, o sea, tenían una vida mucho más activa. Y ahora, por distintas razones, los niños están mucho más en las casas, tienen vidas mucho más sedentarias", comenta Descazeaux.

En Chile, más del 55% de los niños tienen algún grado de sobrepeso u obesidad según cifras oficiales. Por otro lado, los menores del país están entre los más sedentarios del mundo, según varios estudios internacionales recientes, como el realizado por Active Healthy Kids Global Alliance, y según el cual los niños chilenos ocupan el quinto lugar de los que hacen menos actividad física.

Descazeaux dice: "Se ha visto que la asociación de estos factores, obesidad con sedentarismo, es causa de dolor de espalda en niños".

Guzmán comparte ese punto de vista. "La falta de actividad física es un factor de riesgo en los niños. Y en Chile lideramos

en sedentarismo infantil (...). Esto podría ser parte de este fenómeno", comenta.

La obesidad, en particular, "afecta porque implica cargar con un exceso de peso, es como traer una mochila pesada. Y, por lo tanto, fomenta la inflamación y el dolor a nivel muscular", explica Gema Pérez, pediatra de Clínica Dávila.

Por otro lado, el uso constante de pantallas, específicamente, celulares o tablets, podría tener un rol, coinciden Guzmán y Pérez.

"Las pantallas hacen que los niños se mantengan mucho tiempo en una misma posición, en un sillón o en una cama, o incluso con posturas incorrectas durante horas, lo que favorece los lumbagos y otros dolores en la zona de la espalda y más hacia arriba, como el cuello y los hombros", dice Pérez.

Frente a ello, los médicos llaman a

prevenir esta afección, considerando que puede afectar la vida diaria, interferir en las actividades sociales y académicas e incluso provocar absentismo escolar.

Los especialistas son claros en que la mejor forma de reducir el riesgo es adoptando hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

"Ojalá hacer actividad todos los días: caminar, estirarse, practicar algún deporte, andar en bicicleta, jugar al aire libre. Todo movimiento cuenta como ejercicio", aconseja Pérez.

Y añade: "Tener una elongación adecuada (por medio de ejercicios de estiramiento) también es importante. Y por supuesto, mantener una alimentación saludable para evitar la obesidad y el sobrepeso".

Guzmán advierte sobre los riesgos del uso de camas elásticas (usadas para saltar y jugar), especialmente cuando no hay supervisión adulta.

El especialista aconseja evitar su uso como medida preventiva, "ya que se trata de una actividad que no aporta beneficios físicos significativos y, en cambio, puede generar microtraumas (pequeñas lesiones o tensiones repetidas en los tejidos) en la zona lumbar".

El médico afirma: "Las camas elásticas son nefastas para la zona lumbar de los niños. No contribuyen al desarrollo muscular ni son un ejercicio aeróbico, y muchas veces los niños saltan en ellas por horas durante cumpleaños y otras celebraciones".

El dolor de espalda en niños se trata principalmente con antiinflamatorios, en casos agudos, y kinesioterapia para fortalecer la musculatura. La consulta es clave para descartar causas muy serias y evitar que el problema se cronifique.



FREEPIK