



Dolores de espalda en adolescentes

Para evitar dolores de espalda en la adultez es importantísimo cuidarla desde niños

POR EDEL DÍAZ
Especial El Nuevo Día

Los dolores de espalda baja son bastante comunes en la población adulta, pero ¿qué pasa cuando el dolor de espalda ocurre en la adolescencia? Es natural preocuparnos, después de todo, no es normal tener dolor de espalda a esta edad.

El porcentaje de niños y adolescentes con dolor de espalda ha ido en aumento en los últimos 15 años. Algunas razones para esto son el peso de los bultos para la escuela, una vida más sedentaria, los videojuegos, la pobre condición física debido a inactividad y el sobrepeso.

La revista *Spine* publicó un artículo este mes en el cual se estudió la relación entre el dolor de espalda baja y la condición física en adolescentes (3,956 varones y 5,457 chicas de 17 años).

El 43% de las chicas y el 37% de los chicos reportó dolores de espalda que fueron asociados a la "poca resistencia isométrica de los músculos extensores de la espalda baja". Es decir, los niños con dolor de espalda no podían sostener una posición específica por mucho tiempo, y se cansaban rápido. Estos músculos se utilizan para posturas como, por

ejemplo, permanecer de pie. Los dolores de espalda baja fueron más comunes en el sexo femenino y en niños más altos.

Los investigadores no encontraron ninguna relación causal entre dolores de espalda y condición aeróbica, flexibilidad, fuerza funcional (en movimiento) ni nivel de actividad física. En conclusión: los adolescentes con mayor resistencia isométrica en los músculos de la espalda baja tendrán menos probabilidades de tener dolor de espalda baja.

Se cree que estos dolores en la adolescencia pueden traducirse en dolores de espalda en la adultez. En otro estudio publicado en *Spine* se le dio seguimiento de ocho años a 9,600 gemelos. El 36% de los niños que tuvieron dolor de espalda por más de 30 días tuvo dolor de espalda en años subsiguientes.

SI YA HAY SÍNTOMAS...

Una investigación publicada en la revista *Physiotherapy* evaluó a 120 personas con dolor crónico de espalda baja y comparó dos tipos de tratamiento: manipulación espinal en combinación con ejercicios, y terapia física (ultrasonido) en combinación con ejercicios. Se les dio seguimiento 6 meses tras concluir el trata-

miento. Aunque ambos fueron efectivos, los pacientes que recibieron manipulación con ejercicios demostraron una mejoría más abarcadora.

Otro estudio publicado en *Spine* comparó el tratamiento de manipulación con el tratamiento de ejercicios, en personas con dolor crónico de espalda baja. Los pacientes fueron sometidos a 16 sesiones en un período de 2 meses. Se les dio seguimiento a las 4 semanas, a los 6 meses y 1 año después de terminado el tratamiento. Nuevamente, aunque ambos ayudaron, el grupo que recibió manipulación de la espalda baja demostró más mejoría.

Estos y otros estudios demuestran que la manipulación espinal es superior a cualquier otro tipo de tratamiento para dolores crónicos de espalda. La quiropráctica no es sólo para adultos. Personas de todas las edades, incluyendo bebés, niños y adolescentes, pueden beneficiarse del tratamiento quiropráctico.

El autor es doctor en quiropráctica y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor de National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiopracticaaldia.com

EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

Propuesta 1

Acostado boca abajo sobre una superficie cómoda, contrae los glúteos a la vez que presionas tu pelvis contra el piso. Sostén la contracción de 5 a 15 segundos. Descansa y repite el ejercicio 3 ó 4 veces más. Hazlo una vez al día.

Propuesta 2

Acostada boca abajo sobre una superficie cómoda y manteniendo la rodilla completamente derecha, levanta una pierna a aproximadamente 8 ó 10 pulgadas del piso. Sostén la contracción de 5 a 15 segundos. Descansa y repite 2 ó 3 veces más. Luego, realiza el ejercicio con la otra pierna. Haz esto una vez al día.

PREVENCIÓN

•Es vital mantenerse activo: practicar deportes, correr, caminar y disfrutar de actividades al aire libre.

•No se debe abusar de los videojuegos. Estas actividades sedentarias y de malas posturas pueden causar dolores de cuello y espalda.

•Un programa simple de ejercicios isométricos puede ayudar a prevenir estos problemas.