

**ESTUDIO CON PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA**

## La mitad de los adolescentes tienen dolor lumbar, pero sólo al 10% le incapacita

- El 65% de los chicos tuvo dolor en cualquier parte del cuerpo en el último mes
- Se recomienda fomentar el ejercicio y estimular a los adolescentes con molestias

Actualizado miércoles 04/03/2009 08:08 ([CET](#))

### MARÍA VALERIO

MADRID.- ¿Tiene su hijo dolor lumbar? ¿Se ha quejado últimamente de molestias en esa zona de la espalda? Aunque la respuesta sea afirmativa, sólo debería preocuparse si eso afecta a su calidad de vida y va acompañado por dolor en otras zonas del cuerpo. Un estudio español acaba de poner cifras a este fenómeno: un 40% de los adolescentes tiene dolor lumbar, aunque sólo en el 10% de los casos la situación puede llegar a ser incapacitante.

"Desde hace algunos años, en los foros médicos internacionales **comenzaban a verse cifras de dolor adolescente muy preocupantes**", relata a elmundo.es el doctor Ferrán Pellisé, especialista de la Unidad de Columna del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona. "Y la primera reacción era siempre establecer medidas preventivas: que no carguen la mochila, que se sienten bien, que no se muevan ni hagan ejercicio...".

Sin embargo, las recomendaciones que se realizan a los adultos con estas mismas molestias

lumbares (con causa desconocida en el 80%-90% de los casos) con completamente opuestas. **"Les estimulamos y les decimos que traten de hacer vida normal** para prevenir la cronificación de esos dolores", señala el traumatólogo barcelonés. Entonces, ¿por qué no hacer lo mismo con los adolescentes? ¿Por qué no recomendarles a ellos también una vida activa?

A raíz de estas cuestiones nació el trabajo que se acaba de publicar en las páginas de la revista *'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine'* y en el que han colaborado varias instituciones públicas catalanas y el doctor Federico Balagué, presidente de la *Sociedad Europea de Columna* y actualmente miembro del servicio de Rehabilitación del Hospital Cantonal de Friburgo (en Suiza).

### En España igual que en Suiza

En total, 1470 adolescentes de 14 y 15 años, 903 de ellos de colegios de Barcelona y el resto friburgueses, rellenaron un cuestionario. En este test (homologado a nivel europeo para evaluar su calidad de vida) se les preguntaba, entre otras cosas, si habían sentido dolor en la zona lumbar (coloreada en un dibujo que se les adjuntaba para evitar equívocos) en las últimas 24 horas. El 40% respondió que sí.



El 40% de los jóvenes afirma tener dolor lumbar. (Foto: SINC)

Cuando se amplió el dolor a otras zonas del cuerpo, **el 65% de los chavales señaló que había tenido alguna molestia en el último mes**. Sin embargo, a pesar de lo elevado de las cifras, cuando los investigadores les preguntaron si esto les había influido de alguna manera en su vida diaria, si había tenido algún impacto real, sólo el 10% respondió afirmativamente sin que se pueda hablar de grandes diferencias entre ambas ciudades.

"De los muchos que dicen tener algún dolor, **el 90% puede hacer una vida totalmente normal**", explica el doctor Pellisé. "Es el otro 10% el que nos debe preocupar más". Este pequeño porcentaje corresponde en general a chicas, con dolor en otras zonas del cuerpo (la cabeza o el estómago, por ejemplo) y que proceden de familias con antecedentes dolorosos en alguno de sus miembros, fácil acceso a los analgésicos, hábitos de vida sedentarios, tabaquismo...

Sin querer minimizar el riesgo de los casos más graves, Pellisé recuerda que **el dolor es una experiencia habitual en la vida a estas edades**. "Tiene un importante componente psicossomático, y a estos adolescentes hay que aconsejarles que se mantengan activos, estimularles, que hagan ejercicio, en lugar de fomentar conductas restrictivas", recomienda el doctor. Además, como este mismo grupo está investigando llevarles a la consulta tampoco los perjudica por lo que concluye: "En caso de duda, llevarles al médico, que compruebe que no hay nada serio y luego permitirles seguir con su vida normal".

---

[Portada](#) > [Salud](#) > **Dolor**



© 2009 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/03/03/dolor/1236108432.html>