

## **El 50% de los adolescentes ha padecido dolor de espalda**

**Se trata de una preocupación para los padres, pero también para los especialistas en la salud de la espalda: las malas posturas de los adolescentes en el aula pueden acarrearles todo tipo de problemas y dolencias, pudiendo incluso arrastrarlas hasta la edad adulta**

Se trata de una preocupación para los padres, pero también para los especialistas en la salud de la espalda: las malas posturas de los adolescentes en el aula pueden acarrearles todo tipo de problemas y dolencias, pudiendo incluso arrastrarlas hasta la edad adulta.

Una buena educación sobre higiene postural o contar con un renovado y eficaz mobiliario escolar a precios beneficiosos son dos puntos en los que se puede incidir directamente y que beneficiarán enormemente a los jóvenes, previniéndoles de padecer problemas en el futuro.

Según José Antonio Martín Urrialde, decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), estamos ante “una realidad preocupante por la que los profesionales sanitarios estamos trabajando”. Así, según las estadísticas que manejan desde esta asociación, el 50% de los adolescentes de 15 años ha padecido a lo largo de su vida algún tipo de episodio relacionado con el dolor de espalda.

De hecho, se podría decir que esta dolencia es uno de los principales inconvenientes de salud que pueden padecer los jóvenes en su día a día en el colegio. Los otros son la presencia o contagio de piojos y los problemas de mala visión.

Para evitar que esta clase de dolores se adueñe de los adolescentes, lo más conveniente es evitar por todos los medios que se desarrollen vicios posturales, ya que serán una semilla de males futuros.

Algunos consejos para conseguirlo que se expone el decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) es contar con un apropiado mobiliario escolar a precios ventajosos, que los escolares mantengan una buena actitud en el aula, una correcta higiene postural en la que la espalda se encuentre recta y apoyada en el respaldo o practicar ejercicio de forma habitual.

Otras buenas prácticas que conviene conocer y fomentar son la de no pasar largos ratos sentados sin moverse, optar por mobiliario de una altura y dimensión apropiado para cada alumno o que la mochila con la que se cargue no supere bajo ningún caso el 15% del total del joven.

No hay que olvidar que es en esta etapa de la vida cuando la columna vertebral y el sistema muscular

se terminan de formar, por lo que resultará fundamental evitar problemas que se reproduzcan en el futuro. Cualquier institución de enseñanza que se precia ha de contar con los mejores muebles escolares a precios ventajosos para evitar que sus alumnos desarrollen cualquier dolencia en la espalda o la columna.

**Datos de contacto:**

Rubén Del Valle Blanco

Nota de prensa publicada en: [Asturias](#)

Categorías: [Inmobiliaria](#) [Educación](#) [Asturias](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>