

## **El dolor de espalda, cada vez más habitual en jóvenes estudiantes**

**En la era digital y tecnológica actual, cada vez son más los jóvenes estudiantes que sufren dolor de espalda. "Con el aumento del tiempo dedicado a las actividades sedentarias, el uso de pantallas de ordenadores y dispositivos móviles —que es todavía mayor en época de exámenes—, añadido a las malas posturas y la poca actividad física, el dolor de espalda se ha convertido en una realidad muy común entre esta población", afirma el fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna**

El estrés postural causado por largas horas de estudio, combinado con la falta de actividad física y la mala ergonomía, contribuye significativamente a aumentar el dolor de espalda entre los jóvenes. De la Serna explica que, especialmente en época de exámenes, los estudiantes "pasan horas sentados en sillas a menudo poco adecuadas, inclinados sobre escritorios a una altura incorrecta, sin la necesaria luz natural y muchas veces sin realizar los descansos necesarios para moverse y estirar los músculos".

Y entonces es cuando aparece el dolor de espalda, "que no solo afecta el bienestar físico de los estudiantes, sino que también puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico y su calidad de vida en general", advierte el experto, colaborador de Angelini Pharma. Además, "la incomodidad constante puede dificultar la concentración, lo que a su vez puede afectar su capacidad para aprender y retener información".

Para el fisioterapeuta, "es crucial que tanto los propios estudiantes como los padres y educadores reconozcan la importancia de mantener una buena postura y hábitos ergonómicos desde una edad temprana". Esto incluye, añade, "la elección del mobiliario adecuado, disponer de un espacio ordenado y bien iluminado, tomarse descansos regulares durante el estudio, realizar ejercicios para estirar y fortalecer la musculatura, y sobre todo mantener un equilibrio entre el tiempo dedicado a las actividades sedentarias y la actividad física".

De todas formas, el experto explica que si aparece el dolor de espalda "se puede combatir usando parches térmicos terapéuticos, que aumentan el flujo sanguíneo y alivian del dolor[1], a la vez que ayudan a la relajación de los músculos[2]". Además, "son fáciles de colocar, muy efectivos y la mejoría se nota en poco tiempo, lo cual permite seguir con el ritmo de estudio".

### Consejos para prevenir el dolor de espalda en época de exámenes

Pablo de la Serna ofrece algunos consejos para prevenir y evitar el dolor musculoesquelético de espalda en épocas de exámenes o largas horas de estudio:

Mantener una postura adecuada. La mejor postura para el estudio es estar sentados, con la espalda recta y los hombros relajados. Los dos pies deben estar apoyados en el suelo o en un reposapiés si es necesario. Hay que evitar cruzar las piernas y encorvarse sobre el escritorio o la pantalla.

Elegir un mobiliario ergonómico. La silla debería tener un soporte lumbar ajustable y una altura que permita mantener los pies planos en el suelo (o en un reposapiés). También deben poder ajustarse la altura de la silla y/o del escritorio para que los codos estén en ángulo recto y los antebrazos paralelos al suelo al escribir o usar el ordenador.

Pantalla a la altura adecuada. La pantalla debe estar a la altura correcta, en línea con la vista, para evitar inclinar la cabeza y, en consecuencia, las contracturas cervicales.

Descansar y moverse regularmente. Es aconsejable levantarse y estirar el cuerpo cada hora u hora y media como máximo. Estirar los músculos de la espalda, los hombros y el cuello ayudará a aliviar la tensión acumulada.

Hacer ejercicio. Incorporar actividad física en la rutina diaria es clave para fortalecer los músculos de la espalda y mejorar la flexibilidad. Además, ayuda a desconectar y relajar la mente, y genera endorfinas que mejoran el estado emocional.

Organizar el espacio de estudio. El área de estudio debe estar bien iluminada y libre de distracciones. Los materiales de estudio y los dispositivos electrónicos deben mantenerse a una distancia cómoda para evitar inclinarse constantemente hacia adelante.

Buscar el equilibrio. Si es posible, lo mejor es alternar la posición entre estar sentado y de pie mientras se estudia. Un escritorio de pie o una estación de trabajo ajustable en altura pueden ser opciones útiles para reducir la carga en la espalda.

Según el fisioterapeuta y experto en terapia de calor, "al seguir estos consejos y adoptar hábitos saludables, los estudiantes pueden minimizar el riesgo de desarrollar dolor de espalda y mantenerse enfocados y productivos en sus estudios".

#### Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visitar [www.angelinipharma.com](http://www.angelinipharma.com).

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. Les mueve la pasión por su paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en [www.angelinipharma.es](http://www.angelinipharma.es).

[1] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. *Pain Physician*: 2004;7:395-399.

[2] McCarberg B, O'Connor A. A New Look at Heat Treatment for Pain Disorders, *APS Bulletin*; 2004.

**Datos de contacto:**

Míriam Riera

Press office ThermaCare

695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>