Publicado en Barcelona el 15/05/2024

# [El dolor de espalda, cada vez más habitual en jóvenes estudiantes](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 exámenesPablo 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. 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. [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: [https://www.notasdeprensa.es/el-dolor-de-espalda-cada-vez-mas-habitual-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Sociedad Fisioterapia Bienestar



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)