



L. Rodríguez Molinero

Pediatra. Doctor en Medicina. Acreditado en Medicina de la Adolescencia. Máster en sexualidad humana. Centro de Salud de la Huerta del Rey. Valladolid.

1. Mi hijo se marea con frecuencia

El mareo es una falta de orientación o inestabilidad respecto a nuestro alrededor. El mareo es un síntoma frecuente en la adolescencia. La mayoría de las veces benigno. Bajo este término se pueden presentar diferentes situaciones clínicas a saber: Inestabilidad, aturdimiento, síncope o vértigo.

Como todo síntoma subjetivo es necesario matizar las sensaciones que el adolescente percibe, si hay pérdida de conciencia, si se acompaña de vómitos, pérdida de equilibrio o en que momentos. También es importante saber cuanto duran, como ceden, si aparecen al cambiar de postura, si toma alguna medicación, o si existen antecedentes familiares de vértigos. Sin olvidar, si sucede cuando se mueve o viaja, consumo de sustancias tóxicas, esfuerzo y sensación de agotamiento o ayunos prolongados, y en el caso de niñas, preguntar si tienen relación con el ciclo menstrual y cuando ha sido la última regla o si se asocia a infecciones víricas tipo gripe etc.

Las causas más comunes pueden ser de origen auditivo, cardíaco o cerebral.

En el primer caso, se relaciona con el sentido del equilibrio y está en relación con el oído interno donde reside el órgano que gobierna el equilibrio. En el segundo, se trata de un problema circulatorio, cuando el corazón no bombea la sangre suficiente para regar el cerebro, que es muy sensible a la falta de riego. En el tercer caso, en el cerebro residen los órganos encargados del control de la tensión arterial (Sistema Nervioso Parasimpático) que por diversas razones (calor, deshidratación...) puede hacer que esta baje bruscamente y dar lugar al mareo.

En los adolescentes es necesario preguntar por el estilo de vida, hábitos, sueño, situaciones estresantes (exámenes, alguna contratiempo o adversidad, ansiedad...) dietas hipocalóricas, pérdida de peso o apetito en los últimos meses.

La mayoría de las veces son transitorios. No precisan más tratamiento que la normalización de sus hábitos de comida, descanso, sueño y resolver los conflictos que pudieran existir. También es recomendable, cambiar de postura lentamente, beber agua con frecuencia sobre todo en días de calor, evitar exposiciones prolongadas al sol, no abusar de bebidas alcohólicas...

Si persistieran o fueran acompañados de otras molestias, sería prudente consultar a su Pediatra o Médico de Familia para proceder a estudios complementarios orientados a conocer las causas y proponer un tratamiento.

Algunos consejos pueden ser útiles en la vida diaria:

- A. Si los mareos están relacionados con el movimiento:
 - Evitar cambios repentinos de postura.
 - Levantarse de la cama o desde una postura en decúbito supino, lentamente y permanecer sentado un rato antes de iniciar cualquier actividad.
 - En el momento del mareo procurar mantener una postura de seguridad para evitar daños en caso de caída: agarrarse a algo seguro como barandilla, mesa, silla, etc.
- B. Si lo que predomina es el vértigo, estas orientaciones pueden ayudarle a que las molestias no empeoren.

- Quedarse se quieto y descansar cuando se presenten los síntomas. Buscar un ambiente tranquilo, relajado, ausente de ruidos y luces excesivas.
- Evitar cambios bruscos de posición o de movimientos.
- Aumentar lentamente la actividad.
- Usar alguna ayuda mecánica para mantener el equilibrio como un bastón o muleta.
- Evitar estímulos luminosos potentes, el uso de pantallas digitales o leer durante un ataque de vértigo, debido a que esto puede empeorar los síntomas.
- Evitar actividades de riesgo como deportes o conducción de vehículos durante los días posteriores a la crisis de vértigo por el riesgo de repetir la aparición de acceso repentino de la crisis.

2. Mi hijo se queja con frecuencia de la espalda

La espalda es la parte del cuerpo soportada por la comuna vertebral (CV) y la que permite que este siga erguido y firme. Las molestias de espalda son muy frecuentes a lo largo de la vida y también en la adolescencia. En el año 2009 del Dr. Ferrán Ellisé publicó un estudio sobre 14.740 casos de adolescentes con dolor de espalda y sólo encontró un 10% de patología estructural (Arch Pediatr Adolesc Med. 2009;163:65-71)

A. ¿Por qué duele la espalda?

La mayoría de las veces es por un problema funcional más que estructural y están muy relacionados con los estilos de vida de los países desarrollados:

1. El sedentarismo, que conlleva falta de fuerza muscular.
2. Los hábitos posturales incorrectos.
3. La inadecuada práctica competitiva de algunos deportes. Solo el entrenamiento erróneo o mal dirigido puede producir alteraciones funcionales de la CV. Recordamos que el ejercicio y el deporte son buenos para la espalda. Si el entrenamiento es adecuado y bien orientado, el ejercicio y el deporte son un factor protector de padecer molestias de la espalda.

B. Consecuencias de las molestias de espalda.

— Existen estudios que demuestran que se pueden cronificar fácilmente las molestias de espalda y hay riesgo de que puedan continuar de adulto

Se ha demostrado en un estudio en el que se siguió a un grupo de adolescentes durante 25 años que la existencia de alteraciones estructurales de la CV (escoliosis de menos de 60°, hiperlordosis, espondilolistesis...) no aumentan significativamente el riesgo de que a un adolescente le duela la espalda, ni en el momento del diagnóstico ni en 25 años después.

— El **reposo** y la ausencia de la actividad física por miedo al dolor han demostrado ser ineficaces y contraproducentes como tratamientos. De hecho, se ha demostrado que aumentan el riesgo de que el dolor aparezca y dure más.

De modo que si tienes dolor de espalda lo importante es saber porque se produce y poder acercarse cada vez más a la vida normal y a la actividad física antes de la aparición del dolor.

Es cierto que algunas deformaciones de espalda pueden ir aumentando hasta el final del crecimiento, aunque estos sean casos poco frecuentes, es necesario vigilar y controlar su evolución y tomar medidas fisioterapéuticas apropiadas.

C. Orientaciones para evitar el dolor de espalda

1. Sigue las normas de higiene postural.
2. Evita los factores citados que aumentan el riesgo de padecer molestias de espalda.
3. Haz deporte y ejercicio físico orientados a fortalecer la musculatura paravertebral.
4. Consulta a tu médico cuando tengas dolor de espalda a fin de diagnosticar precozmente y poner remedio a los dolores.
5. Ten confianza en tu salud y mantén una actitud positiva a pesar de las molestias, ello te llevará a una pronta recuperación.

D. Diez normas para tener una espalda sana

1. Mantente activo y evita estar todo el día sentado. De lo contrario, perderás fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de que te duela.
2. Haz ejercicio habitualmente: la natación, correr o ir en bici te pondrán en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio pueden además hacer que la musculatura de tu espalda sea potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.
3. Calienta tus músculos antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar. Si compites en algún deporte, sigue escrupulosamente los consejos de tu entrenador para evitar tener problemas de espalda.
4. Cuando tengas que estar sentado:
 - Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén el respaldo recto.
 - Mantén la espalda relativamente recta y los brazos o codos apoyados.
 - Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos.
 - Cuando estudies, siéntate de la manera descrita y si vas a estar sentado mucho tiempo, usa un atril.
 - Si el mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, díselo a tu profesor.
5. Cuando uses el ordenador, coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza.
6. Si la espalda te molesta en la cama, díselo a tus padres.
7. Para transportar el material escolar:
 - Utiliza la cabeza en vez de la espalda: intenta transportar el menor peso posible y deja en casa (o en las taquillas del colegio o instituto), todo aquello que no vayas a necesitar.
 - Utiliza un transporte con ruedas y de altura regulable.
 - Si no, usa una mochila de tirantes anchos y pásalos por ambos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas y relativamente baja (en la zona lumbar o entre las caderas, justo por encima de las nalgas).
 - Evita llevar más del 10% de tu propio peso.
8. No fumes. No lo necesitas y, además de envenenar tu salud, también aumenta el riesgo de que te duela la espalda.
9. Si te duele la espalda, díselo a tus padres y consulta al médico sin perder tiempo; cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor.
10. Si te duele la espalda, no te derrumbes. Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita el reposo, lleva una vida lo más normal posible y mantente tan activo como puedas para que vuelvan a funcionar correctamente.