

Con la vuelta al cole, Vithas Sevilla alerta sobre el uso de las pantallas y el peso de las mochilas ante el dolor de espalda infantil

10.9.2026 - Janariz Novel, Juan Luis Cano Durán | Vithas

Los Dres. Cano y Janariz, especialistas en traumatología infantil de Vithas Sevilla, señalan cómo el uso prolongado de dispositivos electrónicos es la principal causa de las molestias posturales en la infancia.

- **El peso de la mochila escolar no debería superar el 10% del peso corporal del menor.**

El inicio del curso escolar trae un año más el aumento de las consultas por dolor de espalda entre los menores. Desde el Servicio de Traumatología Infantil de Vithas Sevilla, el Dr. Juan Luis Cano y la Dra. Roser Janariz destacan que “el uso prolongado de móviles, tablets y ordenadores, junto con el mal uso de la mochila escolar, son los principales motivos de las molestias”. Esta relación entre el uso de pantallas y las molestias posturales en la infancia coincide con el posicionamiento más reciente de la Asociación Española de Pediatría (AEP)[1]. El **uso excesivo de tecnología durante la infancia** puede alterar el sueño y la alimentación, y provocar dolor cervical y lumbar, cefaleas y problemas visuales como fatiga ocular, estrabismo o miopía progresiva.

Los tiempos de exposición unidos a la propia postura mantenida con el dispositivo “es lo que puede favorecer las **molestias cervicales, dorsales y lumbares**, consecuencia directa de posturas estáticas durante periodos largos”, recalca el especialista de Vithas Sevilla. Sobre estas posturas, entre los errores más frecuentes destacan estudiar encorvado, acercar en exceso la cabeza a la pantalla o colocar los dispositivos demasiado bajos. “También es habitual utilizar el móvil tumbado o mantener el cuello flexionado durante largos periodos. Estas posturas incrementan la carga sobre la columna y favorecen la aparición de patologías cervicales, dorsales y lumbares”, señala el Dr. Cano.

Más allá de la espalda, **la sobrecarga y malas posturas prolongadas** afectan también en otras zonas, como el cuello, los hombros, la cintura escapular, las muñecas y las manos, estas últimas “especialmente cuando existe un uso repetitivo de dispositivos electrónicos”. A ello se suma el **sedentarismo** entre los menores, el cual “disminuye la fuerza y resistencia de la musculatura del tronco, dificultando mantener una postura correcta durante periodos prolongados”. En este punto, la Dra. Janariz subraya cómo “más que buscar una postura perfecta, es importante evitar permanecer demasiado tiempo en la misma posición y fomentar el movimiento habitual, así como el ejercicio de forma regular con una actividad que el niño o niña disfrute”.

Si el dolor persiste durante varias semanas o aumenta de forma progresiva, despertando al niño de noche o con molestias “sin una causa física aparente”, es el momento de acudir a consulta. “También son señales de alerta la debilidad, la aparición de hormigueos o alteraciones de la marcha, la fiebre, pérdida de peso o dolor tras un traumatismo importante, todos ellos motivos para pedir cita y verificar que no hay una lesión sin tratar”, señala el Dr. Cano.

El peso de la mochila, una carga que se repite

De cara a la vuelta a las clases, entre los padres se repite la consulta de **cuánto debe pesar la mochila**. Una duda cuyo criterio básico es “cuanto menor sea la carga que tenga que transportar diariamente, mejor. Pero también es importante recordar que una vida activa y una musculatura fuerte en la espalda ayudan a tolerar mejor el peso transportado”.

En concreto, “el peso no debería superar, como referencia, **el 10% del peso corporal del niño**. Además, esta debe ser ligera, con un tamaño adecuado al del menor y, preferiblemente de tirantes anchos, acolchados y ajustables. La clave es que quede bien pegada a la espalda sin sobresalir de la zona lumbar”.

[1]

<https://www.aeped.es/enfamilia/actualidad/nuevas-recomendaciones-sobre-pantallas-en-infancia-adolescencia>

Sobre Vithas

El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud⁺.

Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

Vithas.es

Goodgrower.com

Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/con-la-vuelta-al-cole-vithas-sevilla-alerta-sobre-el-uso-de-las-pantallas-y-el-peso-de-las-mochilas-ante-el-dolor-de-espalda-infantil>