


## Consejos para conseguir una buena postura

El dolor de espalda es uno de los motivos de consulta más frecuentes en adolescentes entre 12 y 18 años y se empieza a relacionar además con dolores crónicos en la edad adulta.

**El Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría** nos da 7 sencillos consejos para prevenirlo y mejorar la higiene postural:

1. **Mantenerse activo:** el ejercicio escaso y el sedentarismo es una de las causas más habituales del dolor de espalda.
2. **Ajustar bien la mochila:** la mochila debe ser ligera (no más del 10% del peso corporal) y debe llevarse con ambas asas puestas y por encima de la cadera.
3. **Sentarse según la regla del 4:** la espalda debe estar recta, pegada al respaldo de la silla, los pies apoyados en el suelo y las rodillas a 90°.
4. **Usar bien el ordenador:** es mejor sentarse en una silla que en el sofá y tener el ordenador sobre la mesa con la pantalla a la altura de los ojos y a una distancia aproximada de 45 cm. Hay que tener los codos apoyados a 90° y los hombros relajados.
5. **Dormir con dos almohadas:** lo ideal sería de lado con las piernas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. Hay que intentar evitar dormir boca abajo.
6. **Evitar  en el sofá** conviene además levantarse con la espalda recta, ayudándose del reposabrazos si fuese necesario.
7. **Vigilar la postura al estar de pie:** evitar estar muy recto o muy inclinado hacia delante. Lo mejor sería cambiar el peso de un pie a otro de vez en cuando, o tener un pie en alto, sin estar parado mucho tiempo.

Artículo publicado el 18-5-2020, revisado por última vez el 28-10-2024

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](https://enfamilia.aeped.es), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/consejos-para-conseguir-una-buena-postura>