

Recomendaciones para pacientes



sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

Las cosas que debes saber sobre...

...LOS CUIDADOS DE LA ESPALDA



La aparición de problemas de espalda ha aumentado en los últimos años de forma alarmante entre los niños en edad escolar

La cantidad de horas que los menores pasan sentados al día en una posición inadecuada del cuerpo sobre un mobiliario, a veces, también inadecuado, mochilas demasiado cargadas y mala higiene postural suelen influir de forma negativa.

La higiene postural engloba un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos cotidianos. Su objetivo es mantener la espalda sana y evitar lesiones y dolores, ya sea a través de un ejercicio estático (sentado o de pie) o uno dinámico (elevar un objeto pesado, cargarlo, transportarlo...).

Los beneficios de una correcta higiene postural no solo afectan a la espalda y resto de articulaciones, sino que también se encuentran en la mejora del rendimiento escolar, la digestión y la respiración, secundarios a un adecuado descanso.

Algunas recomendaciones para mantener una buena higiene postural y una espalda sana:

1. Sentados, debemos mantener la postura del 4: los pies tocan el suelo, las rodillas mantienen un ángulo de 90° y la espalda reposa contra el respaldo del asiento.
2. Frente al ordenador, la pantalla debe estar situada ante la cara, a la altura de los ojos, con una distancia mínima de 40 cm. El teclado debe colocarse de forma que los hombros estén relajados y los brazos formen un ángulo de 90°.
3. En la cama, dormir de lado o boca arriba, se debe evitar dormir boca abajo. Se recomienda un colchón firme y una almohada de medida adecuada para el cuello, de forma que la columna permanezca recta. Para levantarse de la cama, lo mejor es ponerse de lado y, mientras se bajan las piernas de la cama, incorporar el tronco hasta quedar sentado en el borde del colchón.
4. Respecto a las mochilas escolares, no deberían superar el 10 % del peso del cuerpo del niño. Se aconseja



¿Cómo colocarse la mochila de una forma correcta?

- Los tirantes sobre los dos hombros y tensos
- Bien pegada a la espalda
- Apoyada en la zona lumbar
- Tirantes sobre un solo hombro
- Tirantes flojos
- Apoyada sobre las nalgas

Es muy importante que los menores integren esta información, puesto que va a influir en su salud futura. Por eso, desde los centros escolares, incluido en la asignatura de Educación Física o Ciencias Naturales, deberían recordar estas recomendaciones a los alumnos y comenzar con pequeños cambios (por ejemplo, dotando a los alumnos de taquillas o pupitres para evitar la sobrecarga de las mochilas en el transporte diario del material escolar, no utilizando cuadernos para cada asignatura, coordinándose los profesores de las distintas asignaturas al poner deberes...).

Patrocinado por:

-Heel