

ERGONOMÍA INFANTIL

Los dolores de espalda también son cosa de niños

El curso escolar ya ha comenzado y, con él, también el riesgo de que los estudiantes padezcan dolencias de espalda, debido al transporte de un peso excesivo en carteras y mochilas, a hábitos posturales incorrectos o al sedentarismo, entre otros. En la actualidad, casi el 42% de los niños menores de 11 años sufre de dolores de espalda. Esta cifra se incrementa, hasta el 51% en los niños y el 69% en las niñas, entre los 13 y 15 años. Mochilas menos pesadas, deporte y ejercicios que fortalezcan la musculatura de la espalda y una postura correcta cuando estén sentados son algunos de los hábitos a seguir para mantener sanas las espaldas de los más pequeños.

Mochilas: cómo utilizarlas

- Uno de los factores que potencian que el peso de la mochila produzca un riesgo físico en los escolares es el tiempo que cargan con ese peso. **Cuanto más tiempo transcurra, mayores serán las dolencias.**
- Lo más aconsejable para transportar el material escolar es utilizar una **mochila con ruedas y de altura regulable o, como segunda opción, una mochila cómoda, de tirantes anchos y acolchados**, de modo que el peso quede próximo al cuerpo y repartido entre los 2 hombros.
- Si su elección es una mochila con ruedas, decídase por un diseño que le permita ajustarla a la altura de su hijo o hija y arrastrarla cómoda y ergonómicamente.
- Si se prefiere una mochila de asas, su tamaño no debe ser superior al del torso del niño o niña, y conviene que tenga un cinturón acolchado a la altura del abdomen o el pecho para ayudar a distribuir el peso entre más grupos musculares del cuerpo, además de múltiples compartimentos para repartir el peso de los distintos objetos.
- **Procure que lleve la mochila pegada al cuerpo y relativamente baja** (en la zona lumbar o entre las caderas, justo por encima de las nalgas).





- **Enséñele a utilizar una técnica adecuada para levantar la carga.** Debe doblar las rodillas y hacer la fuerza con las piernas cuando levante una carga pesada.
- **Ordénele la mochila,** instalando los elementos más pesados cerca de la espalda, y manteniéndola permanentemente ordenada, con cada cosa en su lugar.
- **Intente que transporte el menor peso posible.**

Evitar malas costumbres

- **No hay que utilizar la mochila como una cartera de mano o una bandolera.** Si sólo se usa un asa, se produce la asimetría en la carga y se flexiona lateralmente la columna.
- Si las asas son estrechas y se clavan en los hombros pueden interferir con la circulación sanguínea y el sistema nervioso.
- **Evite que carguen con más del 10% de su propio peso.** La carga debe permitirles caminar erguidos, sin apoyarse ni balancearse.
- Si la mochila es muy pesada, arquearán hacia delante la columna vertebral, o flexionarán hacia delante la cabeza y el tronco para compensar el peso.
- **Evite que transporten en un solo día todo el peso de la semana:** libros, cuadernos, ropa de deporte...

Sentarse adecuadamente

- En clase o al hacer los deberes en casa, deben sentarse lo más atrás posible en la silla. **La postura es correcta cuando pueden apoyar los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.**
- Deben mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados.
- **Han de cambiar de postura con frecuencia** e intentar levantarse y andar cada 45-60 minutos.
- Los giros parciales se deben evitar, es preferible girar todo el cuerpo a la vez.
- Hay que explicarles que **si el mobiliario escolar les impide sentarse correctamente, deben decírselo a su profesor.** ◀

CUATRO DE CADA DIEZ NIÑOS Y LA MITAD DE LOS ADOLESCENTES SUFREN DOLOR DE ESPALDA, LO QUE REDUCE SU ACTIVIDAD DIARIA Y SU CALIDAD DE VIDA

DELANTE DEL ORDENADOR...

- La pantalla debe estar a unos 45 centímetros de distancia, frente a los ojos, y a su altura o ligeramente por debajo.
- El teclado ha de estar bajo, para no levantar los hombros y para poder apoyar los antebrazos en la mesa.
- La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25°.
- Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado unos 90°.
- Si usan prolongadamente el ratón, debe alternar cada cierto tiempo la mano con la que lo maneja.
- A ser posible, la iluminación debe ser natural y, en todo caso, se deben evitar los reflejos en la pantalla.



La academia para las oposiciones no cumple las expectativas

→ **Lo que pasó.** Me apunté a un centro para preparar oposiciones. Firmé un contrato e iba pagando los recibos mensuales a mes vencido, pero pasados unos meses comprobé que el curso no era lo que me habían vendido. Les envié una carta diciendo que me daba de baja y ellos me respondieron que no la aceptaban. Ahora me están persiguiendo alegando que ellos han cumplido en todo momento con lo contratado. Ya he tramitado una queja ante la oficina del consumidor. ¿Qué puedo hacer?

→ **Qué hacer.** El contrato de enseñanza con una academia o centro privado es un contrato de arrendamiento de servicios en cuyas condiciones se integran lo publicitado y los documentos informativos previos a la contratación. Puede resolverse por voluntad de cualquiera de las partes (sentencia del Tribunal Supremo 25-03-98). No obstante, el ejercicio de este derecho requiere de "justa causa", como un incumplimiento de la otra parte. Los tribunales han estimado demandas de consumidores y usuarios afectados por publicidad engañosa, en los que las prácticas no se ofrecen pese a ser esenciales, el material didáctico es defectuoso o insuficiente, etc. Si se dan incumplimientos de este tipo, puede interesar ir a juicio para solicitar la devolución de lo abonado.

En este caso, la afectada ha tramitado una queja frente a la academia, de modo que, si la oficina del consumidor la considera justificada, se puede abrir un proceso que puede suponer una sanción a la academia. En esta tesitura, la academia podría estar intentando dejar constancia de que no ha habido in-

cumplimiento alguno por su parte. Entendemos que también actúa así en previsión de que la alumna inicie acciones judiciales para reclamar los daños y perjuicios causados por el incumplimiento del centro (precio pagado, daño moral, pérdida de tiempo, etc.). Cualquiera de las dos partes podría acudir a juicio civil por incumplimiento de contrato, pero si la intención de la alumna no es continuar con la reclamación, debería ponerse en contacto telefónico con el responsable del centro de oposiciones para aclarar este extremo e intentar zanjar el asunto. Si se logra, conviene firmar un documento por el que se acepta la baja constando que ninguna de las dos partes tiene nada que reclamar, pero antes de firmar la afectada debe asesorarse en la OMIC o con un abogado. Si continúa el enfrentamiento, la afectada debe conservar toda la documentación que le proporcionó la academia, así como datos de otros alumnos, por si pudiera precisar de testigos, y las reclamaciones realizadas. Para mayor tranquilidad, puede consultar con un abogado.



Un vecino invade el vial común del garaje

→ **Lo que pasó.** No puedo aparcar en mi plaza de garaje debido a que un vecino invade el vial común y me impide realizar la maniobra para acceder a mi plaza. El mencionado vecino tiene un coche de 5,25 metros en una plaza de 4,50 metros. Querría saber cómo puedo actuar en este caso, que afecta también a otros tres propietarios.

→ **Qué hacer.** Cuando la comunidad de propietarios ha procedido a marcar cada una de las plazas en el suelo del garaje, lo ha hecho teniendo en cuenta lo dispuesto en el título de propiedad de cada propietario. Se trata de exigir a los vecinos el cumplimiento de una obligación, la de que se disponga de la plaza de garaje conforme a su destino, aparcando su vehículo de forma tal que no rebasa la línea que delimita su zona de estacionamiento y, por lo tanto, que se abstenga de invadir el vial de tránsito y zona de maniobra; obligación que deriva de lo dispuesto en los artículos 394 del Código Civil y 9 de la Ley de Propiedad Horizontal, donde se establece a favor de cada comunero el derecho a utilizar las cosas comunes en su integridad, pero también se contempla una serie de límites: respetar el destino de la cosa, el derecho de los demás comuneros y no perjudicar el interés de la comunidad.

En la carta se indica que el administrador ha notificado al vecino los perjuicios que causa al menos a cuatro de los propietarios de plazas de garaje. Éstos pueden intentar una solución amistosa en la próxima Junta de Propietarios. Si no es así y la comunidad de propietarios está dispuesta a ir a juicio, se debe conceder en Junta autorización al presidente para ello (el administrador debe preparar la convocatoria y el orden del día debidamente para la adopción de tales acuerdos). El afectado también puede acudir a los tribunales a instancia suya o junto con los otros perjudicados. En el juicio habrá de acreditarse la invasión de elementos comunes y los perjuicios ocasionados. Además de que conste en el Libro de Actas, puede ser de interés que un notario levante acta de la situación.



Un caso similar puede merecer sentencia distinta

Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa, pueden determinar fallos distintos.

Un regalo promocional causa una lesión en una niña

Una menor sufrió una perforación ocular por el desprendimiento de la estrella de una varita mágica (que formaba parte de un disfraz de bruja) que regalaba una marca de refrescos con la compra de sus productos. Sus padres demandaron a la firma y la Audiencia Provincial de Alicante, en sentencia de 25 de abril de 2005, les dio la razón. La Audiencia argumentó que el juguete no debió comercializarse porque lo impedían las Normas de Seguridad de los Juguetes, que sólo permiten los que no comprometen la seguridad y la salud de los usuarios o de terceros en su uso previsible, teniendo en cuenta el comportamiento habitual de los niños. Para la Audiencia, en el caso quedó acreditado que la estrella se desprendió tras dar la niña enérgicos golpes representativos del rol mágico del juego y esto demostraba que el juguete no cumplía rigurosamente los principios exigidos de seguridad. Y aunque el juguete se decía homologado, los documentos que lo indicaban estaban en inglés y en chino, por lo que no tenían ninguna eficacia procesal. Por ello, condenó a la marca de refrescos a indemnizar por los daños causados.



Un centro comercial incluye de forma injustificada a una persona en listas de morosos

Una ciudadana sufrió en su vivienda el robo de su bolso con toda su documentación, incluido su D.N.I., hecho que denunció a la Policía. Su tarjeta fue utilizada después del robo en un centro comercial y se realizaron compras por valor de 1.281 euros sin su consentimiento, por lo que la titular de la tarjeta rechazó el cargo de los importes que los establecimientos efectuaron a su cuenta. Por ello, el centro comercial la incluyó en una relación de morosos y cedió los datos a dos registros de morosos. Como el centro comercial había sido avisado del robo con anterioridad, la ciudadana consideró que esta actuación vulneraba sus derechos fundamentales y, en especial, su honor e intimidad y que había sufrido perjuicios derivados de su inclusión en los registros. La Audiencia de Madrid, en sentencia de 20 de diciembre de 2004, falló a favor de la demandante y afirmó que la inclusión de la ciudadana en ficheros de morosos sin concurrir los requisitos precisos y en clara falta de diligencia del centro comercial, que conocía el hecho del robo y la sustracción del D.N.I., implicaba una vulneración de sus derechos. Por ello, condenó al centro comercial a abonar una indemnización de 3.000 euros por daño moral y a los dos registros de morosos, 1.000 y 500 euros cada uno.



El instalador coloca una caldera de forma defectuosa



Un consumidor adquirió una caldera, pero el suministrador que la instaló no procuró la entrada de aire para la combustión y evacuación. En revisiones posteriores se hizo constar que la caldera estaba instalada sin entrada de aire, pero el instalador no corrigió el defecto y la caldera empezó a presentar problemas de funcionamiento hasta incendiarse. El consumidor demandó al suministrador-instalador reclamando daños y perjuicios. La Audiencia Provincial de Baleares, en sentencia de 28 de diciembre de 2004, dio la razón al demandante y sentenció que el suministrador realizó una indebida instalación y que hubo negligencia profesional por aprovechar la instalación previa, sin comprobar la seguridad de la instalación, y no prever la ventilación adecuada al tipo de caldera que iba a instalar, escogida y aconsejada erróneamente al usuario, y que resultó inadecuada. El Tribunal estimó que, de haber actuado diligentemente cumpliendo la exigencia de las Normas de Industria, no se habría producido el incendio ni la caldera habría resultado inservible. Por ello, condenó al suministrador a indemnizar al demandante por los daños causados y a pagar las costas del juicio.