

El dolor de espalda no entiende de edades: malos hábitos posturales en la infancia

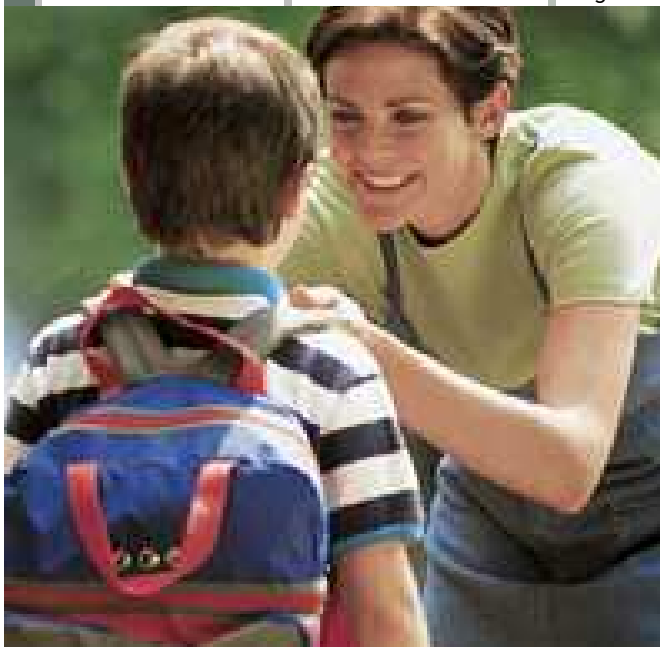
LA MITAD DE LOS NIÑOS Y EL 70% DE LAS NIÑAS SUFREN DOLOR DE ESPALDA, SITUACIÓN QUE SE AGRAVA DE FORMA CONSIDERABLE DURANTE EL CURSO ESCOLAR



El sedentarismo, las malas posturas en la silla y, de manera especial, la carga excesiva en las mochilas escolares -uno de cada tres menores de más de seis años transporta el 35% de su propio peso- son los principales causantes de que en España casi el 50% de los niños y el 70% de las niñas padezcan dolor de espalda antes de cumplir los 15 años. Cuanto más joven es una persona, más maleable es el esqueleto, por lo que la sobrecarga y unos hábitos posturales incorrectos condicionan un crecimiento marcado por vicios posturales y dolores de espalda crónicos. Esta situación se debe prevenir por medio de la formación en hábitos posturales saludables desde la infancia. Con este fin, CONSUMER EROSKI ofrece de manera gratuita en Internet la Escuela de Espalda (<http://escuelas.consumer.es/web/es/espalda/>), en la que se enseña cómo practicar las posturas más saludables y reforzar la espalda.

Mochilas escolares, ligeras y bien colocadas

- Si su hijo se queja de dolor en el cuello, los hombros y la espalda durante el período escolar, vigile el peso de su mochila.
- El tamaño de la mochila debe ser el adecuado a la edad y la talla del niño. Una mochila muy grande hace que la carga perjudique a la zona lumbar, mucho más sensible que la zona dorsal. La mochila debe descansar y adaptarse a la curva que forman las vértebras dorsales, con lo que su parte baja se ubicará unos cinco centímetros por encima de la cintura.



LA CARGA TRANSPORTADA EN LA MOCHILA NO DEBE EXCEDER DEL 10% DEL PESO DEL MENOR

- El armazón debe ser semiblando para que se ajuste a la anatomía del niño.
- Cerciórese de que incluye tirantes de regulación acolchados, con un ancho mínimo de 4 cm., y un sistema (cinturón acolchado) que fije la mochila a la altura de la cintura, impidiendo así las oscilaciones.
- Si el escolar realiza trayectos importantes a pie, las telas exteriores deben ser impermeables.
- El peso transportado no debe exceder el 10% del peso del niño. Si su hijo tiene seis años, y pesa unos 20 kilos, podrá llevar como máximo una mochila de hasta un kilo y medio o dos de peso.
- Organice la mochila de manera que el material más pesado y voluminoso se pegue a la espalda, aligerando el peso hacia fuera. Aproveche todos los compartimentos o separadores para repartir el peso de los objetos a transportar.
- Inste a su hijo a llevar siempre la mochila sobre los dos hombros, con el peso repartido de manera equitativa entre ambos, para que pueda adoptar una posición erguida.

Las costumbres más perjudiciales

- Explíquelo que si utiliza la mochila como una cartera de mano o una bandolera, de una sola asa, la asimetría en la carga hace que se flexione lateralmente la columna con los riesgos que ello conlleva.
- Oriente a su hijo en la técnica adecuada para levantar la mochila cuando está muy cargada, que consiste en agarrarla con las

dos manos, doblar las rodillas y hacer fuerza con las piernas para levantarla.

- Con las mochilas de ruedas, lo más importante es que el asa tenga una altura regulable a la altura de niño que le permita arrastrarla de una forma cómoda y ergonómica.

La postura más correcta para sentarse en la mesa de trabajo

- La mesa no debe incluir cajoneras ni balda inferior para que el niño pueda introducir por completo las piernas. En el caso de que se emplee una mesa de ordenador como pupitre, la balda inferior

debería poder retirarse cuando no se utilice el teclado.

- La altura de la mesa de estudio o de juegos debe permitirle apoyar los antebrazos en ella, de manera que quede erguido.
- La silla debe ser regulable en altura para que pueda ajustarse al crecimiento del niño y el respaldo alto para permitir que el cuello también descanse. Si no es así, se forzará la columna al sostener "en el aire" cuello y cabeza. Además, debe colocarse a una altura que le permita mantener los pies bien apoyados en el suelo.





- Deben sentarse lo más atrás posible en la silla. La postura es correcta si, apoyando los pies en el suelo, mantienen las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.
- Es necesario cambiar de postura con frecuencia, y que el menor se levante y camine cada 45-60 minutos.
- Anímele a informar a su profesor si el mobiliario escolar le impide sentarte de la manera correcta.
- Las mejores posturas para jugar en el suelo, sobre todo en el caso de los niños más pequeños, son a lo "indio" o con las piernas abiertas y extendidas. Estas posiciones brindan estabilidad y comodidad, sin forzar o dañar las articulaciones de caderas y rodillas, las que más se resienten con las malas posturas.

Frente al ordenador

- La pantalla debe colocarse a unos 45 centímetros de distancia, frente a los ojos, y a su altura o ligeramente por debajo.
- La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25°. Nunca se debe trabajar con el teclado en las rodillas.
- Las muñecas y los antebrazos deben apoyarse en línea recta y alineada respecto al teclado, con el codo flexionado unos 90°.
- La silla debe situarse lo más cerca posible al teclado, de manera que el niño no deba inclinarse hacia adelante
- No sirve cualquier ratón. Hay que elegir uno que responda al tamaño adecuado de sus manos. //

HÁBITOS saludables

Una mala higiene postural asociada a una falta de tono muscular, de manera especial en espalda y zona abdominal, puede dar lugar a desviaciones de la columna vertebral y lesiones musculares.

Aníme a su hijo a realizar ejercicio físico (la natación es muy recomendable) de forma regular y moderada para favorecer un adecuado desarrollo muscular y articular. Los niños con mayor masa muscular resisten mejor el peso sobre la espalda porque la tensión que se traslada a la columna es menor.

Procure que mantenga una buena postura cuando duerma. No debe hacerlo boca abajo, sino de lado o boca arriba. En este último caso, una almohada bajo las rodillas libera a la espalda de tensión.

Asegúrese de que su colchón sea cómodo, firme y suave. Proporcione una almohada de acuerdo a sus preferencias y características morfológicas.

Si a su hijo o hija le duele la espalda u observa cualquier tipo de anomalía, no dude en consultar al médico. Cuanto antes se tomen las medidas necesarias, mejor. ■

