

## Higiene postural del escolar

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

La higiene postural es un concepto al que cada vez se le da más importancia, tanto en la salud de los adultos como en la de los niños. Son todas aquellas actividades destinadas a proteger la postura de nuestro cuerpo y a buscar una postura saludable. Los dolores de espalda son un motivo de consulta frecuente en pediatría y algunos estudios ya estiman que el número de niños menores de 16 años con dolor de espalda es similar al número de adultos. Los dolores de espalda se han relacionado con diversos factores que en mayor o menor grado juegan un papel, como por ejemplo, el sedentarismo, el estrés, el peso de las mochilas y otros.

La columna vertebral, el eje de nuestro cuerpo, está formada por unas microestructuras, las vértebras, que realizan pequeños movimientos AP, laterales y rotaciones pequeñas que nos permiten el movimiento, y además tienen diferentes medidas, ya que las de la zona lumbar son más grandes porque aguantan mayor peso. La columna no es recta, sino que tiene tres curvaturas, que deberíamos tener presentes en nuestras actividades. La columna se sustenta en la pelvis y en las extremidades, ayudada por toda la musculatura abdominal y la de la espalda.



# Higiene postural del escolar

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

## **SABER CÓMO ES LA COLUMNA NOS AYUDA A ENTENDER CÓMO PODEMOS CUIDARLA EN LAS DISTINTAS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA.**

- 1.** Posición para sentarnos: sentados hacia atrás, en posición de 90 grados, espalda apoyada en la silla y pies completamente apoyados en el suelo.
- 2.** Posición para escribir: espalda y cabeza alineados, hombros relajados, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, a distancia de unos 30 cm. Del papel, codos apoyados sobre la mesa. La mano que no escribe sujeta el papel por debajo de la mano que escribe. Cuerpo bien sentado (ángulos de 90º y pies apoyados en el suelo).
- 3.** Uso de nuevas tecnologías: mantener una buena postura al sentarse y mantener una distancia adecuada de la pantalla nos ayudaran a tener una buena higiene postural y visual.
- 4.** Cómo trabajar frente al ordenador: posición del cuerpo bien sentado en ángulos de 90º con los pies en el suelo, brazos también en ángulo de 90º con respecto al teclado y ojos con ligera inclinación inferior.
- 5.** Transportar libros: mochila bien colgada en el centro de la espalda, con las asas cortas para centrar la mochila en el centro de la espalda simétricamente. El peso que se transporta no ha de superar el 10% del peso de nuestro cuerpo. Si se utilizan mochilas de carro, conviene ir alternando el brazo que tira del carro.
- 6.** Para transportar objetos pesados: tener la columna recta, las piernas espaciadas y flexionadas, situándonos cerca del objeto a levantar.
- 7.** Para dormir: se recomienda una cama con colchón de dureza intermedia. Mantener una buena condición física, es decir, practicar ejercicio físico de forma regular. Es preferible mantener el hábito del ejercicio, más que realizar algún deporte concreto, y tener presentes los aspectos mencionados.

**ESTAS RECOMENDACIONES AYUDARÁN A QUE VUESTROS HIJOS NO SUFRAN DOLORES DE ESPALDA.**