



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

La columna vertebral protege nuestra médula espinal y, gracias a ella, mantenemos la postura y podemos movernos.

Debemos tener en cuenta que los hábitos posturales pueden ser educados de forma correcta, o más fácilmente corregibles cuanto más precozmente se actúe.

¡Solo tenemos una espalda y es para toda la vida!

Consejos para una espalda sana

- * Vuestros hijos deben mantenerse activos y evitar estar todo el día sentados. De lo contrario, su musculatura perderá fuerza y aumentará el riesgo de sufrir dolores de espalda.
- * Deberán hacer ejercicio habitualmente: nadar, correr o montar en bicicleta son actividades deportivas adecuadas para mantener una buena forma física. Los ejercicios de gimnasio pueden lograr que, además, la musculatura de la espalda sea potente, resistente y flexible.
- * Enseña a tu hijo a calentar los músculos antes de hacer ejercicio y que haga estiramientos al terminar.
- * Para transportar el material escolar evita que tu hijo cargue más del 10 % de su propio peso. Por ejemplo, si pesas 30 kg, solo puedes cargar 3 kg.
- * Mantén una buena postura cuando tenga que estar sentado:
 - a. Que se siente lo más atrás posible en la silla y que mantenga respaldo recto.
 - b. Que mantenga la espalda relativamente recta y los brazos apoyados.
 - c. Si usa ordenador, coloca la pantalla frente a sus ojos y a la altura de la cabeza. Debe acercar la silla al teclado lo máximo posible, de forma que no tenga necesidad de inclinarse hacia delante.
- * Evita que duerma boca abajo. Si no puede dormir de otra manera, intenta que lo haga de costado.
- * Evita el reposo. Si a tu hijo le duele la espalda intenta que no se acueste, porque un reposo superior a 48 horas hace que los músculos de la espalda pierdan firmeza y tono, y puede incrementar el dolor.

Automasaje de espalda con pelota de tenis

Lo único que necesitamos son dos pelotas de tenis y una superficie dura, mejor que la cama. También podemos usar la pared o tendernos en el suelo sobre una alfombra, esterilla o colchoneta.

Hay que rodarlas por la zona que tenemos tensión con cuidado si pasamos por encima de un hueso, donde habrá que ejercer menos presión, y evitar la columna vertebral.

Se presiona contra la pared, hacia arriba y hacia abajo, flexionando las piernas ligeramente, y hacia un lado y hacia otro. Lo mismo se puede hacer en la zona lumbar.



Consultar a un especialista cuando...

El dolor de espalda en los escolares no se debe normalmente a ningún problema serio, pero si conviene ir al médico si dura más de 14 días o se repite periódicamente.

Recomendaciones en el colchón

En cuanto al colchón, no está demostrado que un colchón de muelles sea mejor que uno visco-elástico para evitar el dolor de espalda. Algunos expertos recomiendan poner un colchón duro en la habitación de los niños o bien colocar una tabla debajo del colchón habitual para evitar el dolor de espalda. Otros, en cambio, señalan que una opción adecuada son los colchones de firmeza intermedia, que se adapten al peso y la talla de los niños.



Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

