



## SALUD DE LA ESPALDA EN NIÑOS

Durante los días que debemos permanecer en casa, es importante que cuidemos la salud, y dado que son días de menor actividad física, uno de los elementos que tenemos que cuidar especialmente es nuestra espalda. Esto es **especialmente importante entre los niños, pues su columna vertebral está en desarrollo.**

La falta de actividad física y los malos hábitos posturales en los niños pueden tener consecuencias importantes en su futuro, tales como dolor crónico o malformaciones esqueléticas.

Existen **2 herramientas fundamentales** para prevenir estos problemas:

### 1 UNA BUENA HIGIENE POSTURAL:

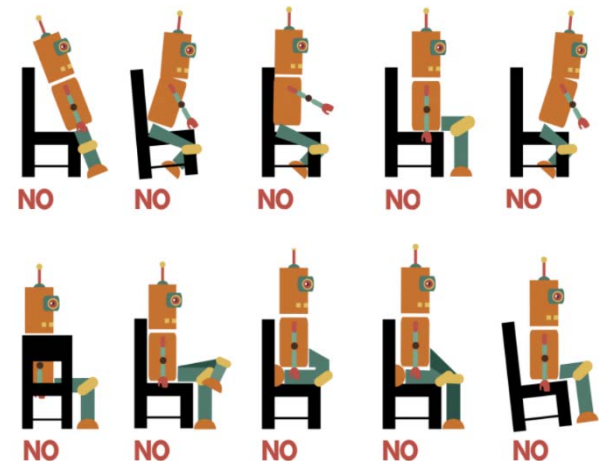
Mantener una buena postura ayuda a **disminuir la fatiga, aumentar el rendimiento escolar y la concentración, mejorar la digestión, la respiración y favorecer el descanso**, entre otros beneficios.



#### SENTADO:

**SÍ** Espalda totalmente apoyada en el respaldo con glúteos pegados atrás. Las piernas deben estar rectas, con los pies apoyados en el suelo. Si no se llega al suelo, poner una base para que los pies no cuelguen.

**NO** Cruzar piernas, sentarse sobre talones, sobre una pierna, sentarse al borde de la silla, colocar las piernas debajo del asiento.



Imágenes: [www.fisioterapiaathenea.com](http://www.fisioterapiaathenea.com)

### ...y frente a una pantalla:

**SÍ** La pantalla debe estar en frente de los ojos para evitar mantener el cuello flexionado o extendido, a una distancia de unos **45-50 cms**. Los codos flexionados en 90° y los antebrazos deben estar apoyados en la mesa. El teclado y el ratón deben estar cercanos para evitar que los hombros vayan hacia delante.

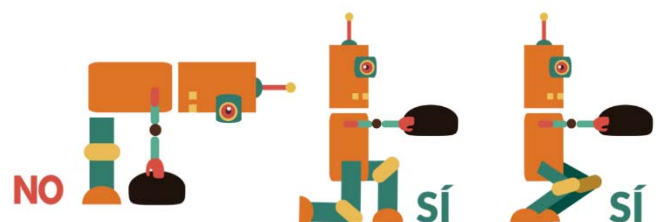
**NO** Evitar utilizar las pantallas en el sofá o apoyados sobre las piernas, ya que dificulta mantener una buena postura.

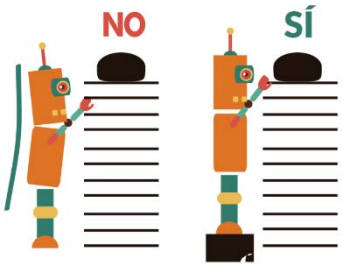


### AL LEVANTAR UN OBJETO:

**SÍ** Agacharse manteniendo la espalda recta, sin inclinarse hacia los lados, doblando una o las dos rodillas.

**NO** Agacharse doblando la espalda con piernas estiradas, curvar la espalda.





## ALCANZANDO OBJETOS:

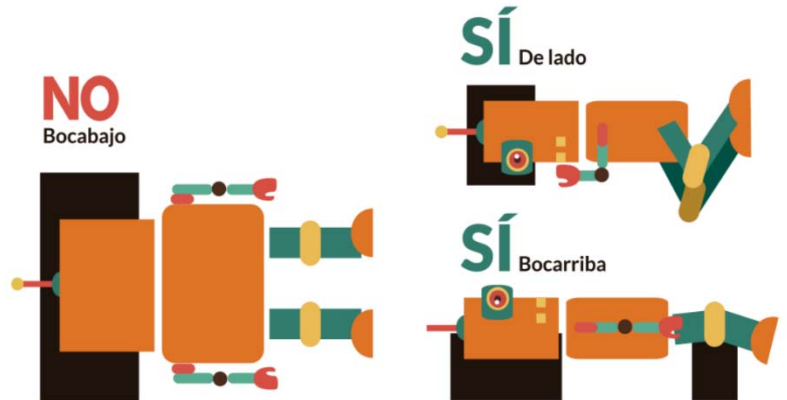
**SI** Si no es peligroso o se le puede caer encima, es importante colocarse a la altura del objeto a coger, subiéndose a un taburete si es necesario y ayudarse con las dos manos.

**NO** Ponerse de puntillas, elevar los brazos por encima de los hombros o estirar excesivamente la espalda.

## DURMIENDO:

**SI** Lo más recomendable es **dormir de lado** con las piernas semiflexionadas y el cuello alineado. También puede dormirse boca arriba con una pequeña almohada bajo las rodillas para que la columna este totalmente apoyada.

**NO** Dormir bocabajo, ya que el cuello se mantiene en posición extrema durante mucho y la parte lumbar tensionada.



Durante la infancia es cuando se generan la mayoría de los hábitos saludables, el aprender higiene postural es importante promoverlo desde esas edades para que sea un **comportamiento automático**.

## 2 FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO:

La práctica de actividad física es esencial para un correcto desarrollo del niño, previene la aparición de numerosas enfermedades y mejora su sistema cardiovascular. Además, tiene múltiples beneficios psicológicos.

Aunque los días en que resulte algo complejo o imposible salir de casa y hacer deporte al aire libre, se debe hacer un esfuerzo para que diariamente se movilicen los grupos musculares.



Ejemplos de recursos de ejercicios que pueden realizarse desde casa:

- Videos de zumba, o coreografías y otros ejercicios aeróbicos.
- Aplicaciones móviles con contenido videotutoriales de muchas categorías totalmente adaptadas para niños.
- Juegos con materiales de casa: hacer circuito por la casa con cojines, sillas, mesas...; "El suelo es lava", poniendo papeles y evitando pisar el suelo; cuerdas por los pasillos; jugar a la canasta; laberintos en el suelo con cinta de carrocero; bolos con botellas...
- "DAME 10" proyecto que elaboró el Ministerio de Educación para evitar que el alumnado permaneciera largos periodos de tiempo sentados, con actividades físicas de una duración de entre cinco y diez minutos, diseñadas para ser desarrolladas en el aula, sin apenas material. Quizá resulten interesante realizarlas durante estos días, intercalándolas con las actividades que, desde los centros, proponen los profesores.

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/DAME10.htm>