

# Sanidad y fisioterapeutas lanzan una campaña de educación postural para evitar lesiones de espalda en escolares



COMUNIDAD DE MADRID

Actualizado 09/09/2016 18:27:40 CET

LAS ROZAS, 9 Sep. (EUROPA PRESS) -



La campaña y el 'Estudio anual sobre higiene postural' han sido presentados hoy por el consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, y decano del CPFCM, José Antonio Martín Urrialde, y el alcalde de Las Rozas, José de la Uz, en el Colegio Público Los Olivos, de esta localidad.

La campaña de prevención, que se desarrolla por noveno año consecutivo, se ha dirigido ya a 99.329 escolares de la Comunidad de Madrid, con edades comprendidas entre los 3 y los 9 años.

Profesionales del CPFCM acudirán a los alumnos de los centros adscritos a la iniciativa a llevar a cabo sus actividades diarias (deporte, higiene, actividades escolares) de la manera más saludable posible, a través de materiales adaptados a cada edad, y con el objetivo de evitar que desarrollen lesiones en la edad adulta provocadas por las malas posturas en la infancia.

Sánchez Martos ha destacado que el papel del fisioterapeuta y las actividades de educación para la salud de las enfermeras de Atención Primaria son claves en el fomento de conductas saludables que prevengan problemas de la columna. Así, ha recordado que la práctica regular de ejercicio físico, mantener un peso adecuado, una dieta variada, así como buenos hábitos posturales, previenen gran parte de los dolores de espalda.

Desde el CPFCM y la Comunidad de Madrid se ha hecho especial hincapié en el uso incorrecto de las mochilas, lo que puede provocar dolores de espaldas. Se aconseja que los menores no porten una carga que supere el 10 por ciento de su peso corporal, y es importante que la

mochila cuente con un refuerzo en la zona lumbar y tirantes anchos.

Entre los consejos, también figura que eviten excesos de carga en una sola parte del cuerpo, por lo que se desaconseja llevar carteras que se transportan en una mano o tipo 'bandolera' que se cuelgan de un hombro, así como las mochilas con ruedas, ya que pueden producir dolencias en la muñeca, codo y hombro.

"El mobiliario escolar y los hábitos posturales inadecuados también pueden producir dolor de espalda, por lo que es importante sentarse lo más cerca al respaldo de la silla, mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados", señalan desde la Consejería de Sanidad.

## ESTUDIO SOBRE HIGIENE POSTURAL

En cuanto al estudio sobre higiene postural, el 48 por ciento de los padres madrileños de niños de entre seis y nueve años "no sabe nada" acerca de las posturas correctas que deben adoptar sus hijos para prevenir futuras dolencias de espalda.

Según el CPFCM, aunque los padres son cada vez más conscientes de que los hábitos posturales de sus hijos y sus problemas de espalda están relacionados, el 55 por ciento de los padres conoce actualmente esta relación, frente al 45 por ciento en 2011, parece que aún no se ven preparados para impartir estos conocimientos ya que, aunque casi el 90 por ciento está convencido de la necesidad de educar a sus hijos en buenos hábitos posturales, la mayoría considera que esta formación debe impartirse en los centros escolares.

## MOCHILAS CARGADAS DE LIBROS

Desde el CPFCM se explica que el peso de las mochilas sigue siendo uno de los aspectos que más preocupa a los fisioterapeutas. A pesar de que la carga que un escolar transporta no debe superar el 15 por ciento de su peso corporal, el estudio muestra que el peso medio que cargan diariamente es de 4,58 kilos, es decir, el 16,46 por ciento de su peso corporal medio (27,84 kilos).

"Además, según la muestra, un 20 por ciento de niños transporta diariamente más de cinco kilos y un 20 por ciento de padres desconoce el peso de las mochilas de sus hijos", afirma el estudio.

Por otra parte, el informe muestra que aunque solo un dos por ciento de los niños ha sido diagnosticado por un médico de alguna patología de espalda, el 25 por ciento se ha quejado en alguna ocasión de tener dolor de espalda, el 34,74 por ciento de dolor cervical, el 25,26 por ciento de dolor dorsal y el 20 por ciento de dolor lumbar.

El CPFCM ha extraído estas conclusiones de dos encuestas realizadas a 374 padres con hijos en 1º, 2º y 3º de Educación Primaria y a 46 docentes de esos cursos, seleccionados de manera aleatoria en ocho centros educativos de la Comunidad de Madrid de los 298 en los que se impartió la campaña de prevención de lesiones en escolares del CPFCM durante el curso 2015-2016.

 EDUCACIÓN



**Tab99la** Feed

### **María José Galera regresa a la televisión para confesar el calvario de su vida en México**

María José Galera regresaba ayer a la televisión, sentándose en el plató de Sábado Deluxe después de cinco años, tiempo en el que ha estado viviendo en México...

### **¿Qué ves de raro en esta exuberante modelo con más de 50.000 seguidores en Instagram?**

El perfil de Instagram de Shudu Gram está lleno de fotografías en las que se muestra una exuberante mujer de raza negra cuyas facciones y proporciones son...

### **Muere el hijo de Santiago Cañizares a los 5 años**

Santiago Cañizares ha confirmado en su cuenta de Twitter la muerte de su pequeño Santi. El futbolista ha querido agradecer públicamente todas las muestras de...