ERGONOMÍA

La espalda es la parte fundamental para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo y si tenemos algún problema en esta parte de nuestro organismo desde una edad temprana, puede causar consecuencias severas que se verán reflejados en el futuro.

Es frecuente ver que los niños y niñas cada vez sufren más patologías y molestias de espalda debido a los malos hábitos posturales, el sedentarismo, el elevado peso de las mochilas o posturas poco adecuadas mantenidas en el tiempo.

Los alumnos y alumnas de 4º de primaria han recibido un taller sobre ergonomía en el que han aprendido situaciones y cosas que pueden hacer para mantener una espalda sana y cosas que pueden hacer que su espalda se debilite o sufra dolores, como contracturas musculares.

¿Qué han aprendido?

1. REALIZAR DEPORTE HABITUALMENTE

La actividad física frecuente permite tener una musculatura de la espalda fuerte y equilibrada. Es importante realizar ejercicios acordes al cuerpo de cada niño.

2. LA MOCHILA NO DEBE SUPERAR EL 10% DEL PESO CORPORAL

Debido al excesivo peso del material escolar, es aconsejable que el niño deje en la taquilla o pupitre los libros que no necesite para ese día y así evitar cargar innecesariamente su espalda. Los datos disponibles al respecto señalan que actualmente un tercio de los alumnos carga más del 30 por ciento de su peso corporal en la mochila cuando va al colegio.

3. USAR LA MOCHILA CON LOS DOS TIRANTES Y LLEVAR EL PESO EN EL CENTRO DE LA ESPALDA

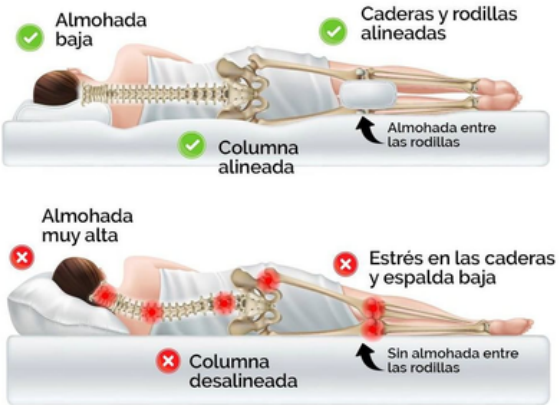
La mochila debe llevarse a nivel de la cintura, repartiendo el peso simétricamente sobre los hombros y pegada al cuerpo. En el caso de llevar mochilas de ruedas es importante que el niño o niña la lleve lo más cerca de su cuerpo posible y que cambie de brazo, evitando girar el cuerpo.

4. TENER UN BUEN HÁBITO POSTURAL AL ESTAR SENTADO

La mochila debe llevarse a nivel de la cintura, repartiendo el peso simétricamente sobre los hombros y pegada al cuerpo. En el caso de llevar mochilas de ruedas es importante que el niño o niña la lleve lo más cerca de su cuerpo posible y que cambie de brazo, evitando girar el cuerpo.

5. DORMIR Y COMER CORRECTAMENTE

Es preferible que los niños/as duerman en un colchón no muy blando y de lado o boca arriba. Asimismo, seguir una dieta sana, como la dieta mediterránea, es imprescindible para una vida saludable, ya que la obesidad infantil también puede afectar a la columna de los niños.



Departamento de enfermería escolar

Redvital Salud