

Los especialistas recomiendan realizar un estiramiento previo

Los fisioterapeutas alertan de dolor de espalda en los niños por el mal uso de la Wii

Advierten de que atienden a más menores por un abuso de las nuevas tecnologías

CARMEN VILLAR ■ Santiago

En la película "Wall-E" se pintaba un futuro oscuro para la salud de la humanidad. Condenados a vivir en naves y atendidos por robots, la especie solo se comunica mediante nuevas tecnologías y apenas es capaz de tenerse en pie. Aunque la distopía parezca quedar lejos, los fisioterapeutas no tienen reparos en vaticinar futuros problemas para una población cada vez más sedentaria. Lo peor es que las consecuencias de la falta de ejercicio se empiezan a notar, cada vez más, en personas más jóvenes, que comienzan a convertirse en precoces habituales de las consultas de los fisioterapeutas.

Por ello, los expertos aconsejan la práctica de ejercicio, pero también advierten de que no vale cualquier ejercicio. Ante la elevada tendencia a las consolas que permiten movimientos, como la Wii, muchos, no solo niños, sino también adultos, confían en sus sesiones de juegos para mantenerse en forma. El presidente del Colexio de Fisioterapeutas de Galicia, José Luis Aristín, alerta desde el principio: "Estamos de acuerdo con la Wii, e incluso la recomendamos en algunos pacientes, pero siempre que no se utilice para realizar ejercicios excéntricos".

Con esa palabra, Aristín se refiere a aquellas aplicaciones que él define como "armadas", como el tenis, el boxeo, el golf, el fútbol o los bolos, por ejemplo, en la que se pone en tensión un músculo para hacer fuerza sobre cierto elemento, pero, como en la realidad ese elemento no existe y no se golpea, lo que ocurre es que el músculo "se contrae y se estira al mismo tiempo violentamente", lo que puede producir incluso "roturas", alerta.

Esta preocupación es compartida por todos los fisioterapeutas españoles, que aconsejan al menos realizar un calentamiento y un estiramiento previo, hacer un uso moderado de las aplicaciones y, en el caso de no-

tar alguna molestia, consultar con los profesionales sanitarios. De no respetar estas recomendaciones, avisan, pueden producirse desde contracturas a esguinces, pasando por hematomas.

Por otro lado, también resaltan que este tipo de consolas tienen bondades. Según Aristín, los "ejercicios de aeróbic y de mantenimiento" están "muy bien" y muchas veces los propios especialistas se los recomiendan a pacientes con procesos neurológicos para que desarrollen la coordinación, el equilibrio y la fuerza.

El portavoz de los fisioterapeutas de Galicia confirma las pesimistas cifras de un estudio estatal para Galicia: la mitad de los niños menores de quince años, y hasta un setenta por ciento en el caso de las niñas, padece de dolores de espalda antes de cumplir los quince

años. "Vienen más a la consulta por la vida actual que llevamos, por el sedentarismo que existe hoy, que es importante", subraya este especialista, quien añade que en una dinámica de desarrollo normal los huesos crecen antes que los músculos y que si estos se refuerzan, los dolores tienden a disminuir.

"La base es impedir que haya sedentarismo en los niños", explica Aristín. Y es que los jóvenes "de hoy", explica, a diferencia de los "de antes", apenas salen a jugar a la calle, sino que prefieren quedarse en casa "jugando con el ordenador, conectados a internet o manipulando videoconsolas", una tendencia que no solo preocupa a

estos especialistas en salud, sino también a las autoridades, que están encargando estudios para analizar la posible ciberdependencia de buena parte de este colectivo. Esos muchachos, argumenta Aristín, "no ejercitan los huesos y los músculos, pero en la etapa de crecimiento es necesario hacer ejercicio porque eso favorece el buen crecimiento muscular y óseo". Los dolores en edad infantil, avisa, son la "antesala" de problemas en los mayores, "que pueden acarrear hernias de disco y otras dolencias".

"La mayoría de las veces se trata de problemas vinculados a una cuestión mecánica. No hay patología de base, sino que simplemente, con ejercicios como natación o gimnasia de mantenimiento, esos dolores desaparecen", añade este profesional sanitario.

Una de las consideradas epidemias del siglo XXI, y sobre la que están dando ya la voz de alarma diferentes profesionales sanitarios, es la obesidad, que afecta ya a los niños. En el caso de Galicia, que lidera este desafortunado ranking en España, tres de cada diez niños son obesos. Y si el exceso de peso pasa factura a diferentes facetas de la salud, los problemas de espalda son otra de sus consecuencias.

Los expertos aprueban estas consolas para ejercicios de mantenimiento

Así, Aristín explica que los tejidos grasos pesan más que los músculos. "Si hay un exceso de peso y no hay musculatura, los niños se fatigan porque no tienen músculos para aguantar su esqueleto". Además, añade, "el exceso de grasas puede atrofiar los músculos de la espalda y en el futuro eso conllevará problemas en la edad adulta". Para el fisioterapeuta, la receta está clara: "Los niños no deben aprender solo a escribir, leer o hacer cuentas, sino también a alimentarse y a vivir, lo que incluye ejercicio y un buen uso de la tecnología".



Inauguración del recinto ferial de Cotogrande. // Joel Martínez

Empujar, no tirar de las mochilas con ruedas

Los carritos escolares, tan de moda ahora entre los niños -y sus padres- no son tampoco la solución a todos los problemas. Si la excesiva carga de la mochila podía provocar problemas en la espalda de los más pequeños, esta nueva herramienta tampoco es la panacea si se usa mal, ya que pueden causar patologías en hombros, colum-

na y muñecas.

Los fisioterapeutas recuerdan que los carritos no solo deben ser regulables en altura para adaptarse a las dimensiones del niño, sino que además la forma idónea de llevarlo es empujándolo, "de modo similar a un carrito de bebé", explica Aristín, y no arrastrándolo, que es la práctica más habitual entre los menores.

Los pupitres deben ser regulables a la altura

Si en casa los progenitores reconocen que siete de cada diez niños de entre seis y diez años de edad adopta una postura incorrecta para ver la televisión, en el colegio las circunstancias tampoco se lo ponen fácil a las espaldas de los pequeños.

Así, José Luis Aristín, que se suma a la preocupación de sus compañeros de profesión en este sentido, advierte de que el mobiliario de las aulas no tiene en cuenta

que los niños no son copias uniformes unos de otros, sino que estos tienen alturas diferentes y los pupitres deberían ser "regulables" para adaptarse a cada caso.

En ergonomía, los pupitres actuales no reciben el aprobado de los expertos. Estos admiten que es "muy caro" para los gobiernos, pero que lograr un cambio en este aspecto sería un verdadero "progreso" social, afirma Aristín.

Tres horas de gimnasia semanales como mínimo

Cuando la Xunta hizo un amago de reducir en una las horas de gimnasia que se imparten a la semana en los centros educativos, los fisioterapeutas sumaron su protesta a la de los licenciados de INEF para que se mantuviesen las tres horas semanales.

Para el presidente del Colexio de Fisioterapeutas de Galicia, tres horas semanales de gimnasia en el colegio es "lo mínimo" que

deberían hacer los chicos, ya que el resto del tiempo suelen llevar una vida muy sedentaria y, a diferencia de la generación de sus padres, por ejemplo, juega menos en la calle y más con ordenadores.

No obstante, Aristín también recuerda que en el medio está la virtud, ya que existen padres y chicos obsesionados con los deportes, lo que puede producir lesiones por "excesos".