



Nota informativa

El 50% de los adolescentes de 15 años han sufrido de dolor de espalda en alguna ocasión

Las malas posturas en la infancia y la adolescencia pueden causar patologías de columna en la edad adulta

- **El CGCFE recomienda realizar actividad física para que la columna vertebral y el sistema muscular se formen adecuadamente en etapas de crecimiento**

(Madrid, 16 de septiembre de 2011)- El **presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), José Antonio Martín Urrialde**, ha advertido hoy de que las malas posturas adquiridas en la infancia y la adolescencia y mantenidas en el tiempo pueden ser causa de patologías de columna en la edad adulta.

Distintos aspectos de la vida escolar, como la práctica de deporte, el peso del material escolar, el método con el que se cargue y la duración de su transporte, así como el mobiliario y las malas posturas adoptadas en clase son, entre otros, factores que influyen en el dolor de espalda de los escolares.

El presidente del Consejo ha recordado que el hecho de que el 50% de los adolescentes de 15 años hayan sufrido de dolor de espalda en alguna ocasión "es una realidad preocupante por la que los profesionales sanitarios estamos trabajando".

Mantenerse activo, evitando estar mucho tiempo sentado, hacer ejercicio de forma regular y tener una correcta higiene postural "son consejos básicos para proteger la columna de los más pequeños", según Martín Urrialde.

Además, ha incidido en que la actividad física es "indispensable para que la columna vertebral y el sistema muscular se formen adecuadamente en etapas de crecimiento". La práctica deportiva realizada de forma periódica reduce sensiblemente el riesgo de sufrir dolores de espalda.

En cuanto a la higiene postural en las aulas, el presidente del CGCFE ha señalado que "es importante que el escolar tenga una buena actitud en clase, que la espalda esté recta y bien apoyada en el respaldo y que el mobiliario esté adaptado a la altura de cada niño".

La carga de la mochila es otra de las causas importantes de dolor de espalda. Su carga excesiva, ya que en ningún momento debe superar el 10% del peso corporal del niño, y su transporte inadecuado y prolongado también aumenta el riesgo de dolor de espalda.

CGCFE

El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 40.000 fisioterapeutas que, en España, trabajan con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización.

Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios, según lo previsto en la legislación vigente, acreditados con el grado universitario en Fisioterapia, impartido en 43 universidades españolas y poseedores de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

Tema: Las malas posturas en la infancia y la adolescencia pueden causar patologías de columna en la edad adulta

Contacto:

Cristina Díaz: 91 545 01 44 // 617 43 38 95 cdiaz@servimedia.net