

Los fisioterapeutas abogan por enseñar hábitos posturales a los niños

Para evitar futuras lesiones musculoesqueléticas, los expertos recomiendan adoptar posturas correctas.

Europa Press. Madrid Actualizada 27/09/2016 a las 18:10

Etiquetas

- [Enfermedades](#)
- [Salud](#)
- [Infancia](#)



Una imagen de la vuelta al cole en Aragón. Raquel Labodía

Los fisioterapeutas han destacado la necesidad de enseñar hábitos posturales correctos a los niños, con el objetivo de evitarles dolores (el 30% de los niños de 8 años afirma sufrir dolores de espalda) y futuras lesiones musculoesqueléticas.

Así lo han asegurado **expertos del Colegio Profesional de Fisioterapeutas** de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, **a través de su videoconsejo del mes de septiembre de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'**.

"Los niños tienden a copiar los hábitos que ven en los adultos y, al ser vulnerables, pueden padecer lesiones incluso en edades tempranas o adquirir defectos posturales que les repercutirán con el transcurso tiempo. Por ello, **es necesario dedicar una especial atención a enseñarles tanto hábitos saludables como posturas correctas**", ha señalado el secretario general del CPFCM, José Santos.



En este sentido, Santos ha recordado que **según el Estudio Anual sobre Higiene Postural y la Prevención del Dolor de Espalda en los Escolares**, elaborado por el CPFCM, **casi la mitad (48%) de los padres de niños 6 y 9 años de la Comunidad de Madrid afirma desconocer las posturas correctas** que deben adoptar sus hijos y uno de cada cinco (20%) desconoce el peso de la mochila que llevan sus hijos.

"**El peso de las mochilas escolares es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta para evitar dolores y problemas de espalda** en los niños, puesto que no debe superar el 15 por ciento de su peso corporal, algo que, según nuestro estudio, no se cumple en numerosas ocasiones", ha apostillado.

Asimismo, y **además de controlar el peso de la mochila, los fisioterapeutas han insistido en la importancia que tiene enseñar a los niños a sentarse correctamente durante las comidas** para evitar problemas de espalda, así como coger peso doblando las rodillas, en vez de arqueando la espalda.

Otros hábitos posturales que es conveniente enseñar a los niños y que están recogidos en el videoconsejo son **evitar ponerse de puntillas para alcanzar objetos e intentar dormir de lado**, en vez de boca abajo.

Deporte y movilidad adaptado

Del mismo modo, **los fisioterapeutas han subrayado la importancia de que los niños dispongan de un mobiliario adaptado a su edad y a su estatura** para, de esta forma, facilitarles a realizar de manera correcta sus actividades diarias como estudiar, jugar, lavarse los dientes o hacer la cama.

Por último, y con el objetivo de evitar la obesidad y el sedentarismo infantil, **los expertos han asegurado que hay un factor clave en la familia: fomentar los juegos al aire libre y las actividades deportivas**.

"**Los adultos debemos tener una actitud responsable en las diferentes actividades de la vida diaria** y, puesto que los niños copian nuestros hábitos, tenemos que ser conscientes de que si practicamos con ellos salud, crecerán de manera saludable hasta la edad adulta", ha zanjado Santos.

Ir al suplemento de [salud](#).