



Advierten sobre errores de alumnos en el uso de pantallas y mochilas

R. L.

Las largas jornadas sentados en clase, el peso de las mochilas escolares y el uso cada vez más habitual de dispositivos electrónicos, pueden favorecer la aparición de molestias cervicales, dorsales y lumbares en niños y adolescentes. “Durante la infancia es cuando hay que adquirir hábitos posturales saludables, ya que es una etapa fundamental para el desarrollo muscular y óseo y la prevención de problemas futuros”, advierte el doctor Adolfo Díaz, especialista en Traumatología y Ortopedia Infantil del Hospital Quirónsalud Málaga.

El sanitario incide en que la educación postural debe formar parte de la rutina diaria de los escolares, tanto en el aula como en casa. “No se trata únicamente de cómo se sientan los niños o

Las largas jornadas sentados en clase pueden favorecer la aparición de molestias

de cuánto pesa su mochila, sino de fomentar hábitos saludables que les acompañen durante todo su crecimiento: el movimiento, el ejercicio físico y una adecuada ergonomía son fundamentales para cuidar su columna”, señala Adolfo.

En este sentido, también recuerda que la prevención de los problemas musculoesqueléticos requiere la implicación de familias, profesores y profesionales sanitarios, especialmente en una etapa en la que el organismo está en continuo desarrollo.

Uno de los principales aspectos que debe tenerse en cuenta es la postura que mantienen los estudiantes durante las horas lectivas. Adolfo confirma: “Es importante evitar las posiciones forzadas o mantenidas durante demasiado tiempo, ya que pueden favorecer la aparición de molestias cervicales y lumbares.