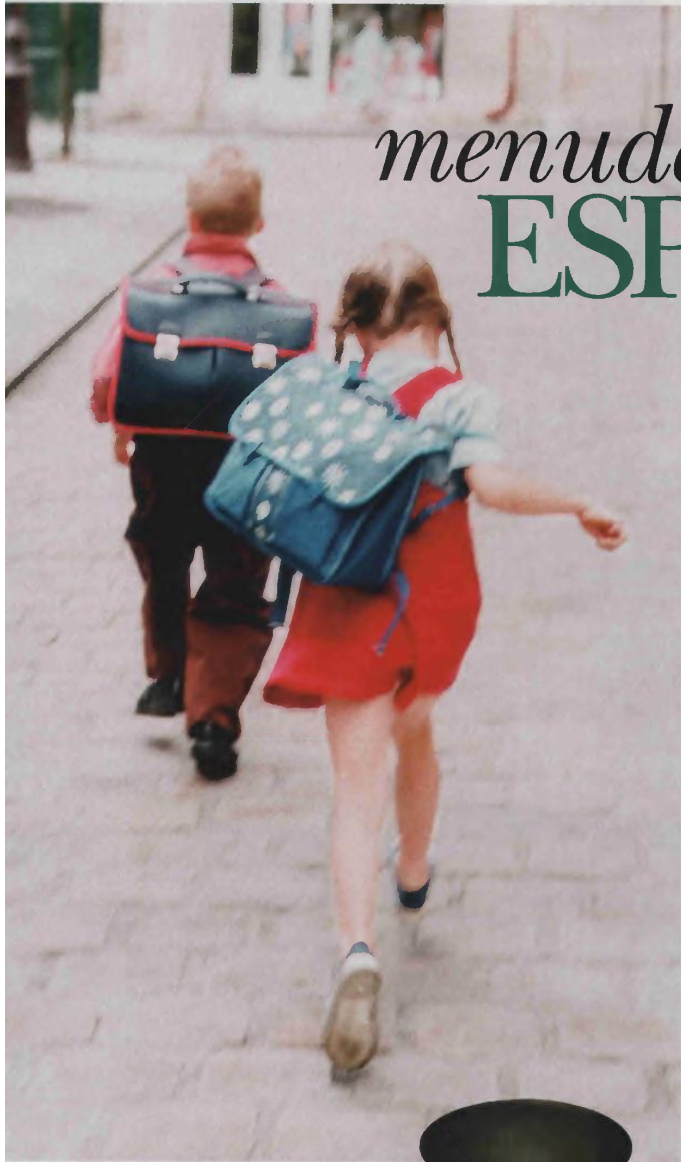


padres e **hijos**



menudas **ESPALDAS**

Pobres niños: cargan con **más peso** del que pueden llevar, se sientan en pupitres (a veces) enanos, pasan **horas** frente al ordenador y, al final, terminan con dolor de espalda. Evítalo ayudándoles a adquirir **buenos hábitos**.

por BEATRIZ GONZÁLEZ

Los niños de quinto y sexto curso de la escuela Riolaina de Montellà, en Cerdanya (Lleida), ya no atienden en clase ni hacen sus ejercicios de Matemáticas o Lengua sentados en las sillas de toda la vida, sino sobre pelotas. O, para ser más exactos, sobre balones medicinales. Es la solución que una de las profesoras ha encontrado para evitar malas posturas en sus alumnos, que, como casi todos los niños, acababan arqueando la espalda cuando trabajaban en sus pupitres. Tras utilizar atriles y realizar ejercicios de estiramiento sin que resultara demasiado efectivo, decidió velar por la salud lumbar de la clase con los balones que su hijo -Kilian Jornet, campeón del mundo de esquí y de carreras de montaña- utilizaba en casa para hacer ejercicios de rehabilitación y de equilibrio. ¿El resultado? Una más que apreciable mejora: desde que los alumnos empezaron a utilizarlos, se comprobó que mantenían la espalda recta durante las seis horas de jornada escolar.

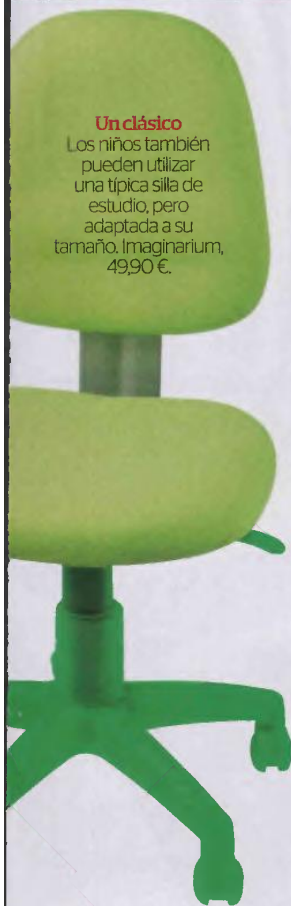
El 50% de los niños, con dolor lumbar

Pero esta es sólo una iniciativa más de los especialistas en educación y medicina para que las espaldas de los más pequeños dejen de sufrir tanto. Sus preocupaciones tienen base: según la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs, especializada en la espalda, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas menores de 15 años ya han sentido en alguna ocasión dolor lumbar. Y lo más preocupante es que sufrirlo en la infancia aumenta el riesgo de padecerlo en la madurez. La obesidad, la vida sedentaria, las malas posturas frente a la televisión o el ordenador, y también en clase, y el excesivo peso que muchos cargan a diario en sus mochilas son algunos de los factores que hacen que estas dolencias afecten, cada vez más, a la población infantil de nuestro país. Según los especialistas, es frecuente que el dolor lumbar no se deba a una enfermedad de la columna

SILLA BALÓN

Para cuidar las espaldas de los niños, la última tendencia es usar balones medicinales, ya que fomentan la corrección postural. El de la foto, además, cuenta con ruedas y respaldo y se puede usar desde los cinco años, ya que (inflándolo más o menos) se adapta a la altura y al peso. *Ball Star Black*, de Portobellostreet, 90 €.





Un clásico

Los niños también pueden utilizar una típica silla de estudio, pero adaptada a su tamaño. Imaginarium, 49,90 €.

vertebral, sino a un mal funcionamiento de la musculatura de la espalda. Por eso, aunque nunca está de más acudir al médico para descartar escoliosis, discopatías o espondilolistesis (desplazamiento hacia delante de una vértebra sobre otra), conviene iniciar acciones de prevención con los niños desde que son pequeñitos.

Menos peso, más ejercicio

Que se muevan es la regla de oro. No hay nada como que practiquen deporte al menos dos veces por semana para que la musculatura de su espalda se desarrolle correctamente, aunque no vale realizarlo de cualquier manera. La supervisión de un monitor que

corrija los movimientos contraindicados es fundamental. También es recomendable que la carga que transporta el niño no supere el 10% de su peso. Este tema ya fue motivo de debate en Italia y en Francia, país en el que hubo movilizaciones reclamando una ley que protegiera las espaldas infantiles. Entre otras medidas, se propuso instalar básculas en la puerta de los colegios para conocer la carga de libros, cuadernos y material escolar que llevan encima los estudiantes. En España, el debate no ha llegado a tanto, pero sí ha servido para que editoriales como Santillana ofrezcan los libros por fascículos trimestrales, intentando aligerar así el peso de las mochilas. ■

SENTARSE CORRECTAMENTE

Hoy en día, los niños pasan cada vez más horas sentados, ya sea en el cole (6 horas) o en casa frente a un ordenador (3,5 horas). Pero ¿cómo hacerlo bien para cuidar la espalda? Según la Fundación Kovacs, en clase lo mejor es sentarse lo más atrás posible en la silla, con la espalda recta y los codos apoyados sobre la mesa. Pero, como no todos los pequeños crecen al mismo ritmo y esa postura sólo es posible si cuentan con sillas y mesas que se ajusten a su talla, los especialistas apuestan por pupitres de altura regulable.



Estilo vintage

Imita los modelos antiguos, pero es muy actual, de madera maciza y con respaldo ergonómico. Nobodinoz, 99 €.