

## Pilates



## Pilates: Vuelta al cole

Los dolores de espalda en la niñez repercuten en la calidad de vida del adulto



⇒ Nieves Álvarez (\*)

Llegó la vuelta al cole y con ella la polémica sobre el peso de las carteras y las mochilas. Esta polémica nos sirve para recordar los riesgos que corren nuestros hijos a nivel de higiene postural en la escuela.

Según un informe presentado por la Organización Médica Colegial, (OMC) y la Fundación Kovacs, las mochilas no deben superar el 10% del peso del niño. La Fundación Kovacs es una institución científica privada, sin ánimo de lucro y de reconocido interés público. Está especializada en las dolencias del cuello y de la espalda y actualmente es la principal entidad investigadora del mundo hispanoparlante en ese campo.

Aprovechando el inicio del curso escolar, la OMC y la Fundación Kovacs, han presentado una campaña en la que se incide en la práctica de deporte en el ámbito familiar para prevenir dolores de espalda, es más, el presidente de la Fundación Kovacs, Francisco Kovacs, asegura que el dolor de espalda que se sufre de niño, puede cronificarse al llegar a la edad adulta e incluso con-

dicionar su salario, cobrando menos que los que de niños no padecieron estos dolores. El titular aparecía hace unos días en una publicación de tirada nacional. Si eres padre y lees esto, no pases de hoja. Seguí leyendo; Francisco Kovacs, se basaba en un estudio realizado en Noruega, en esta investigación se revelaba que aquellos ciudadanos que de niños habían padecido algún problema de espalda tenían sueldos más bajos que el resto, lo que podría deberse a una «menor productividad» asociada a los problemas de espalda sufridos durante la infancia.

Ya hemos apuntado en diversas ocasiones que las alteraciones de la columna vertebral, representan actualmente un problema de Salud Pública en general, debido a su alta incidencia, su poder invalidante, el elevado índice de absentismo laboral que genera y los altos costes sociales. Por ello, se debe actuar en la prevención del dolor de espalda desde la infancia, a través de una correcta educación postural, corrigiéndose los malos hábitos y adoptándose posturas y movimientos adecuados en las actividades diarias, hasta que resulten espontáneas y naturales.

Los problemas de la espalda, se producen sobre todo por malas costumbres

que se adoptan. Si no se modifican las que son erróneas, se puede llegar a dañar gravemente la columna vertebral. Los problemas de espalda, aparecen a una edad cada vez más temprana, por lo que se debe partir desde la etapa escolar, es en el período de Enseñanza Obligatoria, el momento más adecuado, para tratar de enseñar desde el sistema educativo los estilos de vida saludables. La educación es un derecho garantizado para todas las personas. Algunas de las acciones que podrían llevarse a cabo, serían:

- Incorporar actividad física, para contrarrestar la inactividad adoptada en la posición sentada del escolar.
- Transporte diario solo de lo necesario en carrito, o en su defecto, en mochila con asas que irán apoyadas sobre ambos hombros.

- Evitar los mobiliarios escolares estándares y educar la posición sentada.

Según las investigaciones realizadas, una musculatura «potente, resistente y coordinada» protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan. Los expertos han expuesto varios estudios científicos que demuestran que la actividad física es necesaria desde edades tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva.

(\*) Especialista en Pilates. Centro Pilates.