

## Los escolares se sientan mal

La mayoría de los estudiantes no adoptan posturas correctas en sus mesas de estudio. El hábito puede ocasionar dolores por sobrecarga muscular y, a la larga, prolongar malos hábitos posturales

ISABEL ESPÍÑO

EL MUNDO

Miércoles, 7 de septiembre de 2005

Inclinados sobre el pupitre, sin apoyar la espalda en el respaldo... Estas son algunas de las posturas incorrectas que adoptan la mayoría de los escolares, a juzgar por los resultados de un estudio realizado entre colegiales salmantinos. Aunque por sí solas no ocasionan enfermedades de columna, las poses incorrectas pueden crear 'vicios' posturales que se mantendrán durante la edad adulta.

"Los niños se sientan de manera menos correcta y tienen posturas más pobres que hace años", concluye la investigación, publicada el año pasado en la revista 'Fisioterapia'. Para llegar a esta conclusión, Ana María Martín Nogueras y su equipo, procedentes de la Universidad de Salamanca, han observado a 68 escolares, de entre ocho y 12 años, durante su jornada escolar.

Su investigación ha confirmado lo que se temían los autores: **el 56% mantenía la columna vertebral flexionada, el 44% no apoyaba ambos codos sobre la mesa y un 47% no empleaba el respaldo**. Asimismo, la mitad no llegaba con los pies al suelo o simplemente apoyaba las puntas y otros tantos doblaban hacia atrás las rodillas.

La postura "menos mala", en palabras de Martín, sería estar sentado con la rodilla formando un ángulo de 90° (es decir, con las pantorrillas perpendiculares al suelo) y los pies apoyados en el suelo. "La espalda apoyada pero sin recostarse, para que el tronco quede en vertical. El niño no debería inclinarse hacia delante, así que debe meterse bien bajo la mesa de manera que los codos puedan apoyarse sobre el pupitre", agrega la fisioterapeuta.

### Riesgos

**"La postura flexionada, si se prolonga, repercute desfavorablemente en el individuo, sobrecargando los ligamentos posteriores de la espalda**, lo que origina dolores de espalda", comentaban Martín y sus colegas en el artículo.

"Es una postura fatigosa desde el punto de vista muscular. No es perjudicial para los discos intervertebrales pero sí fatigosa. **Si la espalda y el codo se apoyan, parte del peso se transmite y disminuye el esfuerzo**", apostilla esta fisioterapeuta, profesora titular en la escuela de Enfermería y Fisioterapia del mencionado centro.

Este es, precisamente, uno de los principales 'riesgos' de sentarse mal. Tal y como aclara el especialista en cirugía de columna Nicomedes Fernández-Baíllo, "una mala postura puede ocasionar dolor de espalda, pero está sin demostrar que cause escoliosis u otras enfermedades de columna".

Martín coincide en que "no hay una relación causa efecto entre la patología de columna y determinadas deformidades". Sin embargo, sí existe el riesgo a que "se adquieran determinados vicios". **"Los problemas de espalda de los adultos se deben a malas posuras** y a hacer mal determinadas tareas, y esto viene

provocado por **lo que hemos estado haciendo mal durante mucho tiempo**", aclara.

### **El papel del profesor**

A corto plazo, además, "adoptar una mala postura produce cansancio y esto, a su vez, **falta de atención**", añade. Algo que puede suceder, por ejemplo, si las mesas se disponen en forma de U, una estructuración de la clase en la que los chavales de los laterales tendrán que girarse para poder atender correctamente.

"[Los profesores] lo hacen desde el punto de vista didáctico, pero no de higiene postural", comenta. Las mesas tendrían que disponerse de modo simétrico (todas frente al profesor) para que el niño no tenga que hacer torsión.

El desconocimiento de los docentes sobre higiene postural, así como **el mobiliario de las escuelas -"es el peor de todos" ergonómicamente**, según Martín- son los principales motivos de que los chavales se sienten mal. De todos modos, el tema parece estar cambiando y los profesores están cada vez más interesados en este tipo de necesidades, dice Martín, que imparte charlas sobre higiene postural en centros de profesorado.

Se trata de consejos sencillos, pero que bastan para mejorar la comodidad de las clases. "Cada niño necesita una altura determinada de silla y de mesa. Primero desarrollan las extremidades inferiores y luego el tronco, así que en determinadas edades hay que cambiar la silla con más frecuencia [pero no la mesa]", matiza.

---

### **El lugar de estudio idóneo**

En casa también es necesario que el chaval tenga una mesa y un pupitre cómodos. Estos son, según Martín, algunos de los aspectos que hay que tener en cuenta:

1. **Mesa** sin cajoneras o balda inferior, para que el niño pueda introducir por completo las piernas bajo la mesa. En el caso de que se emplee una mesa de ordenador como pupitre, la balda inferior debería poder retirarse cuando no se utilice el ordenador.
2. **La silla:** es recomendable que sea regulable en altura (para irse ajustando al crecimiento del niño). Si queda alta, habría que colocar un taburete para que el niño pueda apoyar los pies. Asimismo, se aconseja que el asiento se incline ligeramente hacia abajo y que la inclinación del respaldo sea regulable.
3. Cuando se lea, utilizar un **atril**.