

Pablo de la Serna propone claves para proteger la espalda en la vuelta al colegio

[Multimedia](#)

Empieza el mes de septiembre y, con él, la vuelta al colegio y al instituto. Libros, mochilas, material escolar, ropa, calzado para afrontar el nuevo curso... Y peso para la espalda que puede causar dolor y contracturas. Son muchos los niños y jóvenes que sufren molestias de espalda, debido, según Pablo de la Serna, "a cargas inadecuadas para el peso de cada alumno, malas posturas, un mobiliario escolar poco ergonómico y también la tensión de retomar los estudios después de un largo período de vacaciones"

La vuelta al colegio después de unas largas vacaciones siempre supone un importante cambio de rutina para los alumnos. Ilusión y tensión se combinan en una explosión de emociones que deben aprender a gestionar. "Esta reincorporación a la rutina escolar y a las actividades extraescolares puede comportar, además, sobrecargas musculares y acabar afectando a la espalda", explica el fisioterapeuta experto en terapia de calor Pablo de la Serna, también colaborador de Angelini Pharma.

Pesadas mochilas repletas de libros y otros materiales, malas posturas y un mobiliario escolar no del todo adecuado "especialmente en edad de crecimiento, pueden afectar a la musculatura y provocar desde molestias y dolores a contracturas o, incluso, afecciones mayores como desviación de la columna", alerta el fisioterapeuta.

Claves para proteger la espalda en el retorno a los estudios

Pablo de la Serna propone algunas claves para evitar sobrecargar el cuerpo y proteger la espalda de enfermedades musculoesqueléticas.

Cuidado con el peso. El experto en terapia de calor recomienda que la mochila no exceda el 10% del peso corporal del niño o adolescente. "Son muchos los escolares, especialmente a partir de los 9 o 10 años, que cargan con mochilas de más de 6 o 7Kg, muy por encima de lo recomendable", explica de la Serna. "Por fortuna, cada vez son más los centros que optan por el uso de tabletas u ordenadores en sustitución de los pesados libros, pero hay que tener en cuenta, también, el material escolar", afirma.

Mochilas con ruedas. Son una gran solución para no sobrecargar la espalda cuando hay que llevar mucho peso, "pero hay que tener cuidado en llevarlas correctamente, a la altura adecuada para una mayor comodidad y evitar malos gestos; siempre es mejor empujarlas llevándolas delante del cuerpo que arrastrarlas", explica el experto. Si no es posible contar con este tipo de mochilas

y deben llevarlas a la espalda, "es importante que el peso quede repartido en ambos hombros, que esté bien sujeta al cuerpo y no cargarla desde el suelo, sino desde un punto elevado, como una mesa de escritorio", recomienda.

Ropa cómoda y calzado adecuado. La ropa debe adecuarse a cada estación del año y a la temperatura que haga. "Vestir demasiado abrigados les provocará malestar mientras que el frío hace que se contraigan inconscientemente los músculos cervicales, pudiendo sobrecargar esta zona", explica de la Serna. "Un calzado cómodo y sujeto al pie, con una suela no demasiado dura, ayudará a mejorar la postura y protegerá las lumbares", añade. "Si los niños y jóvenes practican algún deporte, se debe escoger el calzado más adecuado para este", concluye.

Higiene postural. Es importante que, al hacer los deberes y durante los estudios, los alumnos mantengan "una postura correcta, con la espalda erguida pero sin tensión y siempre mejor sentados, con los brazos apoyados en la mesa en un ángulo de 90º y las piernas relajadas con ambos pies tocando al suelo". "Si no llegan porque son todavía pequeños, una buena opción es utilizar un reposapiés o taburete que les ayude a mantener estas extremidades en ángulo recto", aconseja el experto.

Descansar es importante. Dormir las horas necesarias en función de la edad, en un buen colchón y la almohada de altura correcta es la mejor forma para que el cuerpo y la mente se recuperen. Según el fisioterapeuta, "cenar pronto, evitar actividades con mucho movimiento cerca de la noche y descartar las pantallas en las dos horas previas a irse a la cama ayudarán a conciliar antes y mejor un sueño que debe ser reparador",

En cualquier caso, a causa de la tensión y de unos hábitos no del todo saludables, pueden aparecer las contracturas y dolor de espalda. En estos casos, Pablo de la Serna recomienda la terapia de calor para combatirlo y mejorar el bienestar muscular de la espalda: "es bueno tener a mano parches térmicos terapéuticos, ya que cuando el dolor musculoesquelético aparece, son muy útiles porque aumentan el flujo sanguíneo, alivian el dolor y ayudan a la relajación de los músculos[1]", concluye.

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visite www.angelinipharma.com.

[Angelini Pharma España](#) es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. Les mueve la pasión por el paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que se define:

integridad, coraje y pasión.

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

[1] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. *The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. Pain Physician: 2004;7:395-399.*
