

**SALUD****Asegura tu salud de mañana cuidando tu espalda hoy**

La página web '<http://www.educatuespalda.com/>' enseña a alumnos, profesores y padres a tener cuidados para la espalda que eviten futuras dolencias. Actividades, juegos y consejos sencillos la componen

MARTA CABALLERO

El libro de matemáticas, la carpeta con las fotocopias pertinentes, la escuadra y el cartabón, el estuche, el archivador, la calculadora, los cuadernos de apuntes, tal vez la ropa para Educación Física. Las mochilas de los estudiantes de Secundaria parecen no tener fondo cuando se trata de pertrecharlas de todo lo necesario; y luego toca llevarlas a la espalda de camino al instituto. Al llegar a clase, a eso de las nueve de la mañana y recién empezado el día, es ya posible que el alumno se sienta roto, cansado y con molestias varias. Queda aún un largo día por delante. Malas posturas en la mesa, comiendo y al ordenador, y mientras tanto, con la mochila de acá para allá.



La salud se preocupa hace ya bastante tiempo del cuidado de la espalda, pero la cosa se hace más necesaria durante la infancia y la adolescencia, ya que las molestias y los malos hábitos a esta edad pueden acarrear dolencias de por vida. En este sentido, la página web [www.educatuespalda.com](http://www.educatuespalda.com), enseña a los estudiantes a tener una correcta higiene postural.

Con mucha sencillez y sin grandes alardes o complicaciones, este sitio muestra cómo a través de ejercicios sencillos, algún juego y la adquisición de determinados hábitos, es posible evitar daños futuros y dolores presentes. Declarada de Interés Sanitario por el Gobierno de Aragón, la iniciativa ha sido concebida como un programa didáctico que ha creado el organismo de formación L'astragal en colaboración con Ibercaja. Este sitio tiene también su correspondiente en empresas y adultos.

Los autores, Juan Gaspar (fisioterapeuta y osteópata) y José J. Pedrosa (profesor de danza y taichi), han incluido en [educatuespalda.com](http://www.educatuespalda.com) un cuestionario para padres y alumnos en el que se plantea a los internautas preguntas como la actividad deportiva que practican, la dieta que llevan y los kilos de material que transportan. El resultado, un sencillo y práctico portal que, con apenas 10 minutos de lectura, puede ayudar a mejorar los hábitos posturales de los estudiantes.

**Mi columna**

**EN LA MESA.** Para estar correctamente sentado debes: apoyar bien los pies en el suelo. Mantener ángulos rectos entre tibia, fémur y tronco. Procurar no ladearse. Si hay respaldo, procurar no apoyarse en él. Al escribir, mantén el papel frente a ti. No te acerques demasiado a la mesa.

**COGER LA MOCHILA.** Al coger un peso situado en el suelo tenemos que respetar la columna vertebral sin forzar ninguna de las curvas naturales. En lugar de doblar la espalda es mejor flexionar las rodillas para evitar hacernos daño. Para transportarla intenta repartir la carga entre los dos hombros. Si usas carrito, evita llevarlo con una sola mano, ya que tendrás la espalda en torsión. Es mucho mejor empujarlo con las dos manos.

**PARA NO OXIDARNOS.** Desde <http://www.educatuespalda.com/> se recomienda desarrollar alguna actividad física a aquellos que pasen muchas horas sentados. Así, subir las escaleras a pie, caminar en vez de coger el bus o el coche, practicar algún deporte, estirarse como un gato de vez en cuando, por ejemplo en los cambios de clase.

Y, sobre todo, evitar pasar demasiado tiempo delante de una pantalla de ordenador y de la televisión.

PARA MAYORES. El sitio tiene su correspondiente versión para adultos y trabajadores a través de cursos de formación. Visita: <http://www.lastragal.com/educacion/espalda.htm> y <http://www.lastragal.com/empresas/espaldaempresa.htm>.

AUTORES. El fisioterapeuta Juan C. Gaspar y el profesor de danza y taichi José J. Pedrosa, han sido el alma máter de la web.

## Un programa que involucra a padres, alumnos y profesores en la salud postural

El organismo de formación para el desarrollo profesional y personal L'astragal trabaja con la idea de mejorar la relación esfuerzo, eficacia y calidad. Creadores de [educatuespalda.com](http://www.educatuespalda.com), sus miembros organizaron el pasado curso un programa de formación integral para centros de Secundaria en Aragón. Se trata de un plan didáctico que desarrolla los aspectos básicos de una buena higiene postural, y cuyos objetivos prácticos son cómo sentarse, levantarse, transportar la mochila y cargas.

La educación para la salud es la idea central de este trabajo pensado para escolares de entre 10 y 13 años que tiene por objetivo transmitir y fijar los contenidos a través de unidades didácticas que aúnan ilustraciones y explicaciones concisas. Las dificultades para modificar los hábitos ya adquiridos requieren que los padres y profesores se involucren activamente en el proceso.

Este programa nace de diversas premisas como las siguientes: el hecho de que los alumnos pasen una media de cinco horas diarias sentados en menos de un metro cuadrado en el centro escolar; que los niños adopten posturas y hábitos nocivos, especialmente frente a la pantalla de TV y ordenador; la gran influencia por parte de los medios de comunicación, proponiendo modas que se alejan de los hábitos saludables.

Otras ideas de las que parte el programa es la realidad de que los profesores no consiguen contrarrestar este peso con su labor en el centro, así como que los padres son los primeros interesados en una buena educación postural, y que deberían aportar en el ámbito doméstico su propio ejemplo e indicaciones.

Además, no existe una labor práctica específica en este campo, que queda desatendido a pesar de su importancia y carácter transversal en todo el proceso educativo; la relación entre la postura y el rendimiento escolar es determinante.

## Una página sencilla y estructurada

La dirección '<http://www.educatuespalda.com/>' destaca especialmente por su sencillez. Con diversas ilustraciones bastante sencillas (realizadas por la Licenciada en Bellas Artes María José Aoiz, profesora de la Escuela de Artes Aplicadas de Madrid), el portal introduce al visitante en la higiene postural a través de distintos apartados entre los que se encuentra uno para las posturas que adquieren los estudiantes cuando se sientan, otro para la forma de cargar la mochila, un tercero de actividades y juegos para mejorar las posturas, un cuestionario para padres y alumnos y un apartado de prensa. Con unos 10 ó 15 minutos de lectura, el visitante, padre, alumno o profesor, podrá adquirir un buen puñado de útiles consejos para evitar dolencias.