

## Higiene postural

### TIPS 1: Mochilas portabebés

- La mochila debe ser cómoda tanto para los padres como para el bebé. Tiene que estar diseñada para protegerlo, además de asegurar una adecuada sujeción, con tiras de los hombros anchas y acolchadas. Procure que sea una mochila fácil de poner y quitar, con cierres sencillos de encajar y de soltar.

- Las mochilas portabebés están diseñadas para transportar niños de un peso mínimo de 3.5 Kg. El recién nacido tiene la musculatura muy débil en la cabeza y en el cuello, lo que aumenta la posibilidad de tener una lesión con los movimientos bruscos. Por eso se recomienda que, durante este periodo, lleve al bebé mirando hacia su pecho, y que se asegure de que la mochila cubra la zona de la nuca. A partir de los 3 a 6 meses, ya puede colocarse al bebé mirando hacia adelante.

- Desde el punto de vista de seguridad, se considera a la mochila más apropiada que el fular, dado que ésta ha superado todos los controles de fabricación.

### TIPS 2: Uso correcto de la mochila en los niños

-El tamaño de la mochila debe adecuarse a la espalda del niño. Que las correas sean anchas y acolchonadas, y que lleve ambas sobre los hombros. Ajústelas de tal forma que se amolden a su espalda. Procure que la parte baja quede a unos 5 centímetros por encima de la cintura y ajustada a la altura lumbar. Que el niño aproveche la tira para la cintura, si es que la mochila tiene.

-El material de la mochila, por su parte, que sea lo más liviano posible. Lo ideal es que el peso de la mochila no exceda el 10 % del peso corporal del niño. Si la mochila es pesada, quizá le sea útil las mochilas con ruedas y altura regulable. Intente colocar los objetos más pesados en la parte posterior, y evite que la transporte durante más de 15 minutos o que la lleve en la mano como si fuera una cartera.

### TIPS 3: Posición al sentarse

-El niño debe sentarse lo más atrás posible en la silla, mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados. En la medida de lo posible, procure que la silla sea con altura regulable. Si es muy alta, puede poner un libro o cajón para que apoye los pies. Lo importante es que los pies estén apoyados. Además, la mesa no debe tener un cajón o una tabla inferior, ya que es importante que pueda introducir los pies debajo. No es recomendable que el niño utilice la cama o sillón como lugar de estudio. Estos lugares no le permite cuidar la posición de la columna.

#### **TIPS 4: Uso de la computadora**

- Cuide que el teclado esté por debajo de la altura de los hombros, y que la pantalla se encuentre a la altura de la mirada, a una distancia de 40 cm aproximadamente. Lo más importante es que siempre procure ubicarse con la columna lo más recta posible.

#### **TIPS 5: Posición correcta para dormir**

- Se aconseja que los niños duerman, boca arriba o de lado. Es mejor evitar que duerman boca abajo. Procure que el colchón sea firme, aunque no necesariamente como el de los adultos, ya que el peso es menor. También se recomienda que eviten las almohadas.

#### **TIPS 6: Ejercicio**

- El niño debe mantenerse físicamente activo y evitar pasar todo el día sentado. De lo contrario, su musculatura perderá fuerza y aumentará el riesgo de sufrir alteraciones en la columna.

- Que haga ejercicio habitualmente: nadar, correr o andar en bicicleta son actividades deportivas adecuadas y entretenidas. Es importante que caliente los músculos antes de cada ejercicio, y que estire al terminar. Si compite en algún deporte, que siga estrictamente los consejos del entrenador, de modo de evitar tener problemas de espalda.

Dra. Alejandra Vomero y Dra. Soledad Pandolfo