



Fecha: 30-07-2018  
Fuente: Diario Concepción  
Pag: 10  
Art: 2  
Título: Lesiones a la columna por malas posturas

Tamaño: 10,1x17,6  
Cm2: 177,1

Tiraje:  
Lectoría:  
Favorabilidad:  No Definida

Sin Datos

Sin Datos

## Salud y Deporte



# *Lesiones a la columna por malas posturas*

### Un diagnóstico preocupante

Cifras entregadas por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) indican que un 23% de los niños del primer nivel básico padecen obesidad.

### Gustavo Belmar

Kinesiólogo Uddla

Es probable que el Mundial de fútbol haya dejado a muchos jóvenes en edad escolar motivados para practicar deporte y mejorar su estado físico. Ello sería un escenario ideal y que ayudaría en este complicado presente, considerando las alarmantes cifras entregadas por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) que indican que un 23% de los niños pertenecientes al primer nivel básico de educación padecen obesidad.

Está comprobado que el deporte no tan solo mejora la apariencia, sino que tiene muchos beneficios que siempre es bueno tener presente. Entre ellos, se puede mencionar que ayuda a fortalecer la función mental, la memoria, la rapidez y la sensación de bienestar. Sin embargo, hay que tener claro que iniciarse en una actividad también requiere ocuparse de otros aspectos que involucran la salud de las distintas partes del cuerpo.

En ese sentido, la higiene postural y la ergonomía son dos condiciones necesarias para prevenir lesiones en la espalda al realizar actividad física. Sin embargo, hay un aspecto que en especial los padres deben considerar en todo momento: hoy en día, muchos de los hábitos que mantienen los niños en sus ratos de ocio son los que más perjudican su columna.

Es muy común que la mayoría de los niños y adolescentes pasen largos periodos frente al televisor, mirando el celular, jugando video juegos y sentarse de manera inadecuada, pueden ser algunos de los causantes de alteraciones en la columna vertebral, cuya función principal es ser el eje del cuerpo y proteger la médula espinal. Por lo tanto, cualquier alteración puede mermar la capacidad no solo al momento de practicar algún deporte, sino también

para su vida diaria.

Si bien es cierto que las patologías asociadas a las alteraciones posturales se relacionan, también al sedentarismo y a la obesidad, quienes hacen actividad deportiva pueden sufrir la alteración del funcionamiento normal de sus extremidades y asimismo generar enfermedades como la hiperCIFOSIS y escoliosis, que son de las más frecuentes.

Así mismo, otro padecimiento común en los menores es la cifosis, y en estos casos la musculatura de los pectorales se acorta. Por ello, se recomienda mejorar la flexibilidad y el control motor, a través del fortalecimiento de la musculatura posterior y la elongación de la anterior, de la tal forma que tengamos un balance de estos dos grupos musculares en todo momento.

En todos los casos lo ideal es la prevención, para lo cual se pueden varias medidas. Por ejemplo, es necesario ajustar la silla frente al computador de manera adecuada, utilizar el celular a la altura de la cabeza y sentarse de manera correcta, entre otras acciones.

Pero si ya existe malestar, lo recomendable es consultar a un traumatólogo especialista en columna que derive a un tratamiento de kinesiólogía tradicional. Además, también se puede recurrir a la quiropraxia, a través de la cual se pueden hacer ajustes vertebrales y corregir y darle impulso a la columna para que el sistema nervioso central funcione de manera óptima.