Niños inactivos… ¡cuidado con las espaldas!

La lucha contra el sedentarismo infantil es uno de los caballos de batalla de estas últimas décadas. Y es que la inactividad de los niños está ligada cada vez más a patologías que hasta ahora se asociaban a la vida adulta: sobrecargas y dolores musculares, en los que también influye el mal uso y abuso de las nuevas tecnologías.

Los expertos lo advierten: cada vez hay más menores con patologías musculares más propias de la vida adulta. Lorena Peralta es fisioterapeuta en Madrid y así lo indica: "Patologías como la cervicalgia, que es más habitual en personas adultas por sobrecargas musculares debidas al trabajo, porque están sentados horas con el ordenador, las estoy empezando a ver cada vez más en niños de 8-10 años". La especialista tiene claro el origen: "Los niños cada vez se mueven menos, el juego libre se está perdiendo, y su juego es estar sentados frente al ordenador o con el teléfono móvil".

Y es que el sedentarismo en menores ha aumentado de manera exponen- >>

>> cial en los últimos años. La secretaria general del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (ICPFCM), Montserrat Ruiz-Olivares, coincide en señalarlo como la causa de estas patologías musculares en los más pequeños de la casa, y asegura que el problema no es tanto la alta exposición a las nuevas tecnologías como la inactividad: "Efectivamente, el uso indebido de las nuevas tecnologías puede acarrear problemas en los niños que no están preparados. Si está activo, si hace mucho ejercicio, si se mueve, si va con los padres a la montaña, no pasa nada. El problema es cuando sale del colegio, y luego va a clase de piano, y a inglés, y llega a casa y se pone con el móvil".

Tratamiento

Los expertos aluden al juego libre como elemento fundamental en el día a día del niño: "Lo que tiene que hacer es jugar al aire libre", comenta Ruiz-Olivares, que añade: "Y si está enganchado a las nuevas tecnologías, pues que juegue con app que le obliguen a moverse, como el Pokemon Go, que por lo menos camina y además se lo recompensan con puntos, o con juegos de realidad virtual en las videoconsolas que les obliguen a moverse". En este sentido, los tratamientos que la fisioterapeuta Lorena Peralta utiliza con sus pacientes más pequeños se basan fundamentalmente en esto: "En los niños lo abordo de forma diferente a los adultos: baso el tratamiento en fomentar el movimiento a partir de la terapia, además de las prácticas propias para disminuir la tensión como el calor y los masajes. Pero les animo a que no estén tanto tiempo sentados y les incluyo en el tratamiento dinámicas de movimiento".

Asimismo, hay que concienciar a los menores y a sus padres en unas pautas mínimas de ergonomía, aunque como señala Ruiz-Olivares, "la mejor postura es el movimiento". Y hace hincapié en que "a los niños no podemos quitarles las nuevas tecnologías, pero sí sabemos que, unidas al sedentarismo, les van a traer más problemas". Por eso, fortalecer musculatura, vida activa y uso racional de ordenadores, móviles y tablets son la clave para tener niños sanos. ●

Carta saludable a los Reyes Magos

Y ahora que se acerca la Navidad y es tiempo de escribir la carta a SS.MM los Reyes Magos de Oriente, desde el ICPFCM recomiendan que se pidan regalos que fomenten la actividad física, favoreciendo una vida saludable y luchando contra el sedentarismo.

Algunas de las propuestas para pedir a los Reyes Magos planteadas por los fisioterapeutas son: patines, patinetes, cuerdas, pelotas y bicicletas.

Y además de fomentar el movimiento, estos juguetes contribuyen al juego en grupo y a la socialización. Y así se reduce el tiempo de ocio ante opciones de juego tecnológico, que invitan al sedentarismo y a la inactividad.

El ejemplo de los padres

Aunque es una obviedad, los niños son reflejo de lo que hacen sus padres. Y en el caso del **sedentarismo**, también. Parte del tratamiento que Lorena Peralta utiliza con niños menores con patologías musculares derivadas de su inactividad y sumadas al uso indebido de las nuevas tecnologías es hablar con los padres para "dejarles entrever que su comodidad no puede pasar por tener a los niños entretenidos y controlados frente a la **tablet o al teléfono.** ¡No puede tener una cervicalgia un niño de 10 años!". Así, les recomienda que salgan con ellos a la calle, que los fines de semana aprovechen para montar en bici, hacer excursiones, actividades al aire libre que impliquen **actividad física** para sus hijos".

Montserrat Ruiz-Olivares también coincide en señalar que "si el fin de semana, los padres se llevan a los niños al campo, aunque luego estén un poquito con el móvil, no pasa nada. Pero el niño se fija en lo que hace el padre, hereda sus hábitos y aprende viendo: si el padre no es activo, el niño tampoco lo será; si el padre se queja de que le duele la espalda, al niño también le dolerá la espalda". Así, el problema viene cuando los padres **no estimulan** a sus hijos: "Los niños son reflejo de la sociedad", continúa la secretaria general del ICPFCM, "y si la sociedad tiende al sedentarismo, los niños lo aprenden. De hecho, los estudios avalan que ha aumentado la obesidad y el sedentarismo y que hay dolores normales en adultos que ahora se están dando en niños". La solución, por tanto, pasa por **niños activos**, que jueguen al aire libre y que tengan padres que les estimulen.