

# *La necesidad de la higiene postural en la education secundaria*

**R. Cubiles Gomez.** *Fisioterapeuta. Sevilla.*

## **RESUMEN**

El presente artículo analiza y ofrece los resultados de un estudio estadístico, realizado a jóvenes escolares pertenecientes a la Educación Secundaria, tras los cuales podemos observar la necesidad de aportarles información sobre higiene postural, cuidados de la espalda y/o ergonomía y enseñarles las pautas a seguir en los distintos momentos del día: estudio, carga y transporte de objetos, incluso en el descanso, ya que tras el análisis y estudio de las respuestas obtenidas se observa e incluso puede quedar justificado los cada vez más frecuentes y numerosos dolores de espaldas entre nuestros estudiantes.

Así pues, los fisioterapeutas al igual que los profesores, padres y compañeros no debemos olvidar que es un campo importante de actuación.

*Palabras clave:* Higiene postural, adolescente, escuela, postura, espalda, consejos, fisioterapeuta, salud.

## **ABSTRACT**

This article analyses and presents the results of a statistical research carried out on young schoolboys from secondary education, from which we can notice the necessity of inform them about postural hygiene, back cares and ergonomics, besides teaching them the rules to follow in every moment of the day: when they are studying, carrying objects, or even resting, since after analysing and studying the answers obtained, the fact that young students are having back pains more and more frequently is clearly shown and justified in the research study.

Therefore, physiotherapists as well as teachers, parents and schoolmates must be aware of this important field of activity.

*Key Words:* Postural Hygiene, teenagers, school, posture, back, advises, physiotherapist, health.

## **INTRODUCCION**

Los problemas de la espalda se producen generalmente a causa de nuestras costumbres; por tanto si no modificamos aquellas que son erróneas podemos dañar gravemente nuestra columna vertebral.

Hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades diarias hasta que resulten espontáneas y naturales.

Basándonos en el hecho de que los problemas de espalda aparecen a una edad cada vez más temprana, deberemos descender a

la etapa escolar y ponernos en contacto directo con ellos para así saber qué corregir y qué información necesitan.

Es frecuente observarles las malas posturas que adquieren al sentarse, al agacharse, en el estudio, al andar, incluso al descansar.

Así pues, la forma de recoger un objeto del suelo, de caminar, de sentarse para estudiar o para ver la televisión, la forma de permanecer de pie, etc., puede afectar de muy diversas formas a nuestra espalda, contribuyendo a mantener una buena estática corporal o por el contrario favoreciendo ciertas deformaciones o alteraciones.

## OBJETIVOS

1. Valorar el conocimiento que poseen los estudiantes de secundaria sobre ergonomía y conocer las fuentes de información que tiene este sector de la población sobre ergonomía e higiene postural.
2. Conocer los antecedentes y la prevalencia actual de los problemas musculoesqueléticos de la espalda en nuestra muestra.
3. Indagar y evaluar cómo resuelven situaciones comprometidas y comprobar si saben identificarlas.
4. Concienciación en el adolescente de la importancia de una actitud positiva.
5. Asimilación de los contenidos que se les vayan a proporcionar.

## METODOLOGÍA Y MATERIAL

Nuestra estrategia didáctica para el desarrollo de la unidad va a ser la búsqueda de los conocimientos y lagunas que poseen los jóvenes de secundaria, para lo cual se ha recogido información de forma directa mediante una encuesta que se les ha pasado a nuestra población en estudio.

Una vez obtenido los datos, éstos han sido agrupados de forma estadística mediante tablas y gráficos para una representación más clara y de fácil entendimiento.

## Estudio de la población

La población elegida para el presente estudio ha sido un grupo formado por 70 adolescentes (48 mujeres y 22 hombres) cuyas edades están comprendidas entre 14 y 20 años y sus niveles educativos son los siguientes: E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional y Grado Medio.

## Recogida de datos

El cuestionario que ha sido elaborado por nosotros para este estudio está constituido por preguntas cortas de fácil entendimiento.

Esta estructurado en 21 preguntas en las que podemos ver contenidos los tres niveles de conocimiento:

- Primer nivel conceptual: Preguntas 1-6, 8 y 18
- Segundo nivel procedimental: Preguntas 7, 9-17
- Tercer nivel actitudinal: Preguntas 10, 20 y 21

## Procedimiento

Los datos se recogieron desde mayo hasta mediados de junio. Se visitaron los distintos niveles educativos, se hizo la presentación del tema y se hizo mucho hincapié en la importancia de éste, sobre todo a largo plazo. Dejamos los cuestionarios a los distintos profesores para que los pasaran y los recogimos días después, obteniendo un total de 70 encuestas.

**ENCUESTA**

1. Sexo: Hombre  Mujer

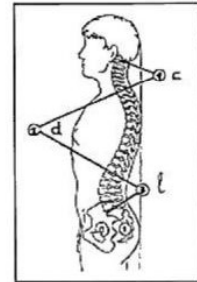
2. Edad: ..... Peso aproximado: .....

3. Curso: ..... Profesi<sup>o</sup>n: .....

4. ¿Te han revisado alguna vez la espalda? Si  No

5. ¿Has tenido alguna dolencia de espalda? sin Non  
 1  +1-5  +5

6. ¿Dnde la has sufrido?  
 Cervicales  Dorsales  Lumbares

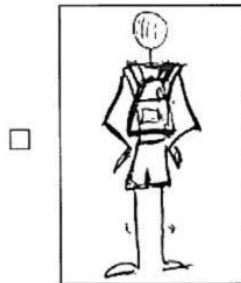


7. ¿Usas mochila? sin No

8. ¿Cuanto pesa aproximadamente? .....

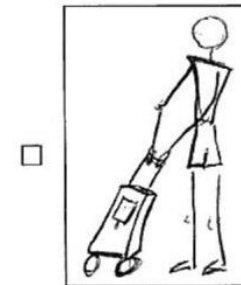
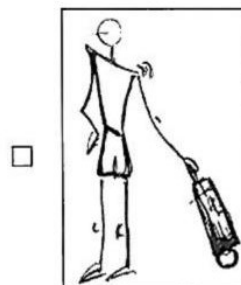
9. ¿Como son las asas? Anchas y acolchadas Estrechas y rigidas

10. Si la usas, ¿cómo la llevas?



11. ¿Usas carrito? Sin No

12. Si lo usas, ¿cómo lo llevas?



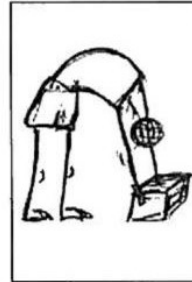
13. ¿Cómo te sientas en clase?



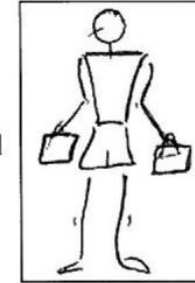
14. ¿Qué postura adquieres frente al ordenador?



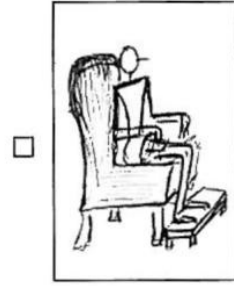
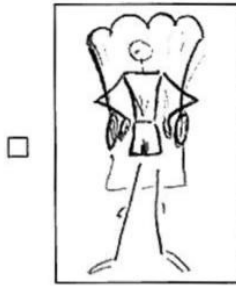
15. ¿Cómo levantarías este objeto?



16. ¿Cómo trasladarías estos paquetes?



17. Marca tu forma de descansar en casa.



18. ¿Qué has oído hablar de higiene postural, ergonomía, cuidados de espalda...?

19. ¿Quiénes y cuándo suelen corregir tus posturas?

20. ¿Crees que el mobiliario del colegio se adapta a tu tamaño?  
¿cómo crees que sería el mobiliario ideal?

21. ¿Te gustaría obtener información y formación sobre este tema?

## RESULTADOS

### La distribución por sexo

(Figura 1)

- Mujeres (48) un 68,5 %
- Hombres (22) un 31,5 %

### La distribución por edades

(Figura 2)

- De 14 años (10) un 14,2 %
- De 15 años (7) un 10 %
- De 16 años (7) un 10 %
- De 17 años (10) un 14,2 %
- De 18 años (25) un 35,7 %
- De 19 años (6) un 8,5 %
- De 20 años (5) un 7,1 %

### La distribución por curso

(Figura 3)

De los 70 adolescentes encuestados pertenecen a:

- E.S.O., 18 alumnos, 25,7 %
- Bachillerato, 30 alumnos, 42,8 %
- F.P., 8 alumnos, 11,4 %
- Grado Medio, 14 alumnos, 20 %

### Revisiones de espalda

(Figura 4)

A la pregunta de han revisado alguna vez la espalda contestaron afirmativamente 41 alumnos, el 58,5 %, respondieron que no el 38,5 % (27 alumnos) y no contestaron el 2,8 % (2 alumnos).

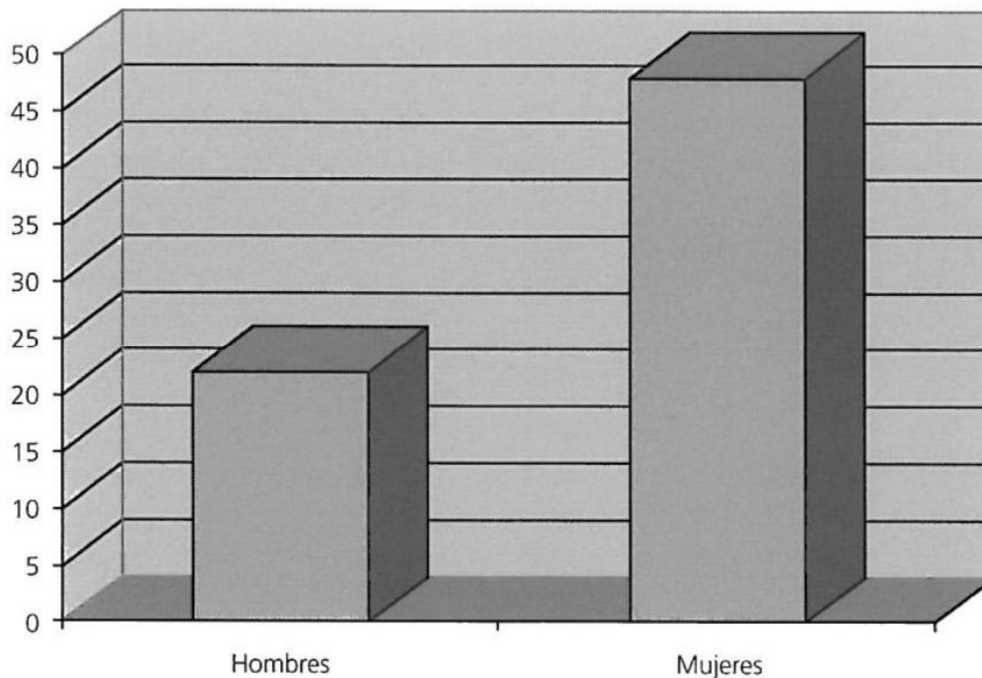


Fig. 1.

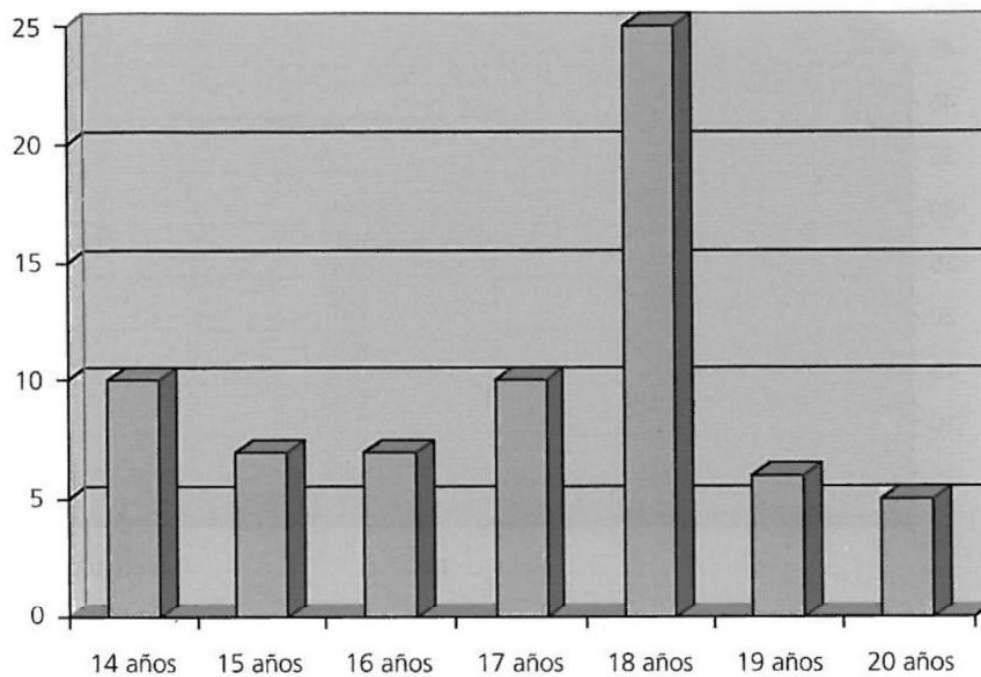


Fig. 2.

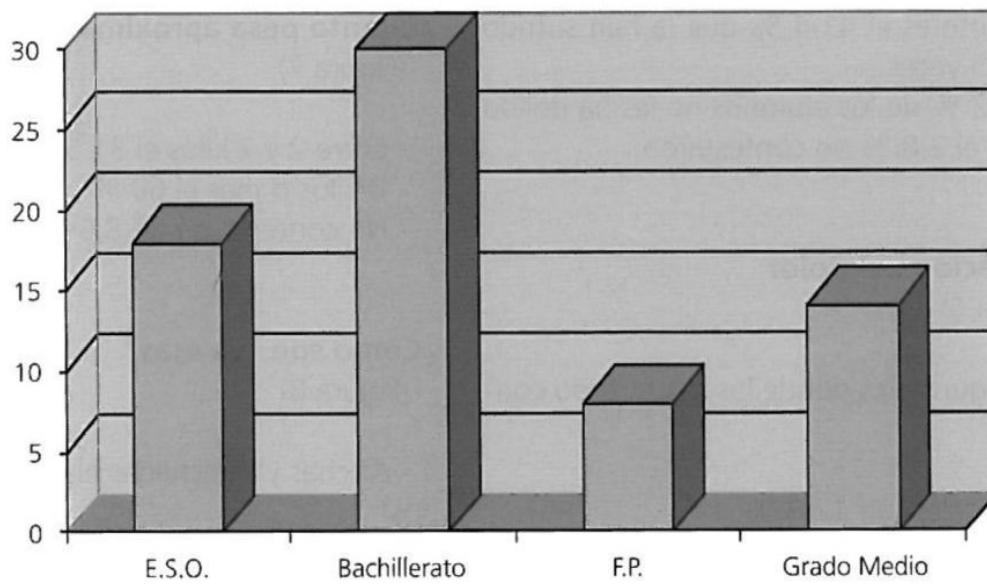


Fig. 3.

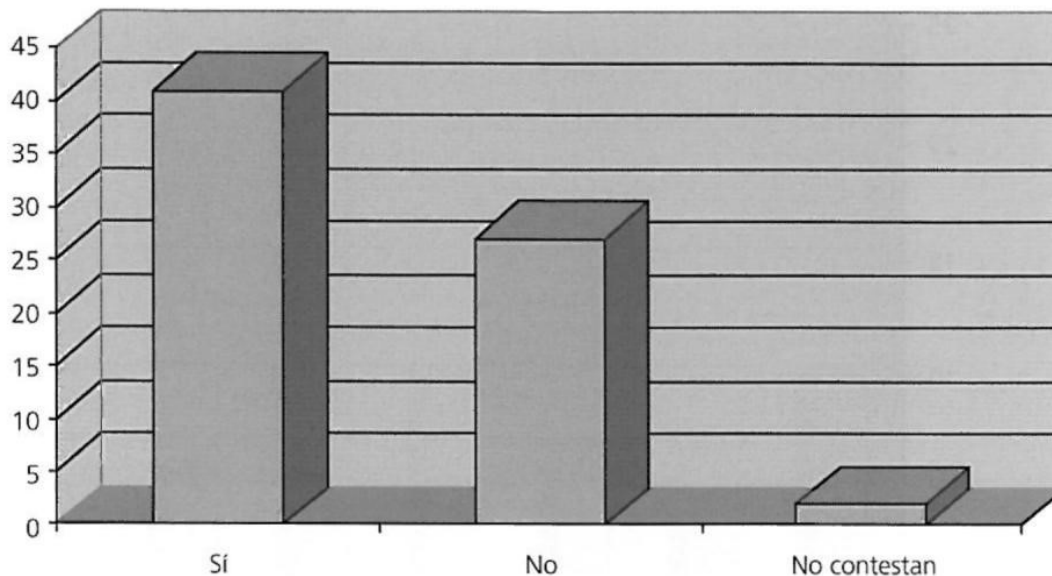


Fig. 4.

### Algias de raquis

(Figura 5)

Contestaron haberlas padecido el 82,8 %; de éstos, 15,7 % la han sufrido 1 vez, el 25 % más de 1 y menos de 5 veces, y dato importante es el 41,4 % que la han sufrido más de 5 veces.

El 14,2 % de los alumnos no les ha dolido nunca y el 2,8 % no contestaron.

### Localización del dolor

(Figura 6)

Al preguntarles dónde las han sufrido contestaron:

- Cervicales: un 12,8 %
- Dorsales : un 19 %
- Lumbares: un 51,2 %
- No marcaron nada un 17 %

### ¿Usas mochila?

El 100 % de los encuestados contestaron usar mochila.

### ¿Cuanto pesa aproximadamente?

(Figura 7)

- Entre 2 y 7 kilos el 31,5 %
- 8 kilos o más el 60 %
- No contestaron un 8,5 %

### ¿Cómo son sus asas?

(Figura 8)

- Anchas y acolchadas el 48,2 % (59 alumnos)
- Estrechas y rígidas el 12,8 % (9 alumnos)
- No contestaron un 2,8 %



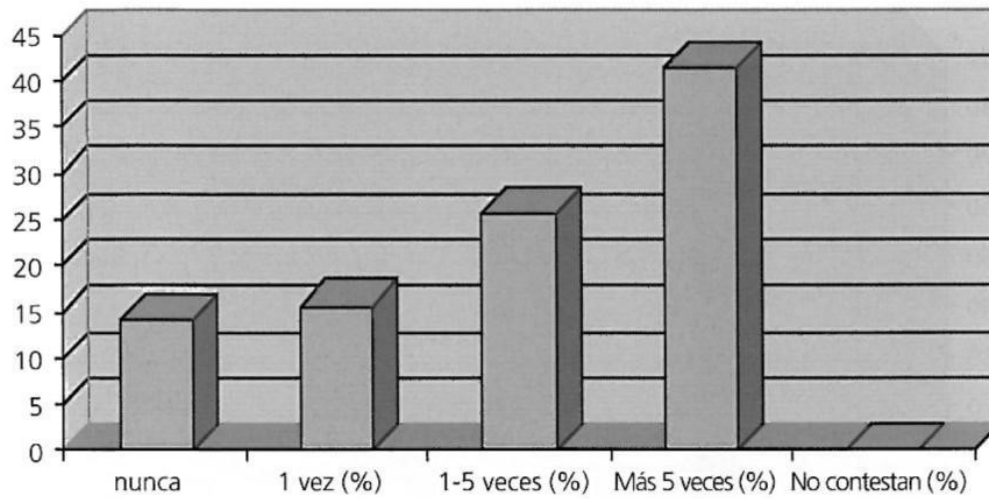


FIG. 5.

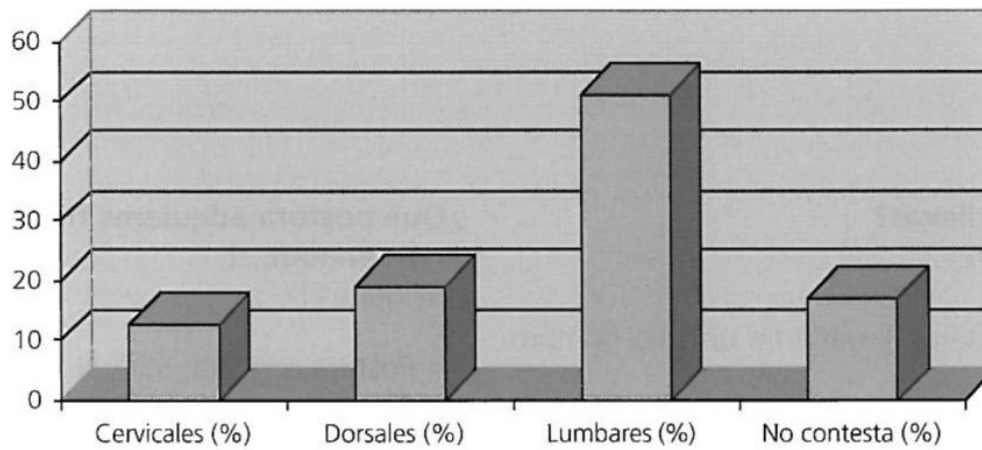


Fig. 6.

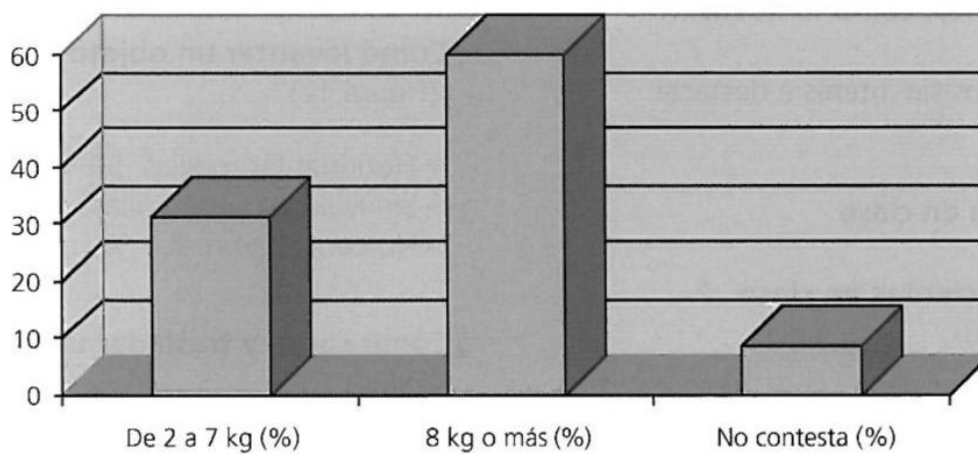


Fig. 7.

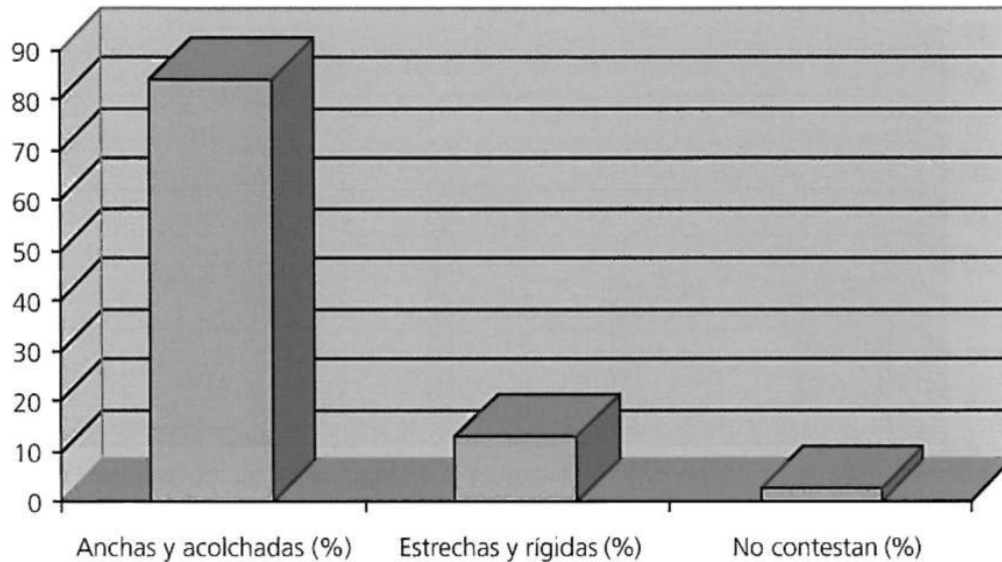


Fig. 8.

### eCómo la llevas?

(Figure 9)

- Contestaron llevarla en un solo hombro el 52,8 %
- En los dos hombros el 44,2 %
- No contestaron el 2,8 %

### eUsas carrito, cómo lo llevas...?

Resultados sin interes a destacar.

### La postura en clase

#### eCómo te sientas en clase...?

(Figure 10)

- Postura correcta: 28,5 %
- Postura incorrecta: 67,2 %
- No contestan: 4,2 %

### eQué postura adquieres frente al ordenador...?

(Figure 11)

- Postura correcta: 55,7 %
- Postura incorrecta: 40 %
- No contestaron: 4,2 %

### Transporte de objetos

#### eCómo levantar un objeto del suelo...?

(Figure 12)

- Flexionar las rodillas: 50 %
- Sin Flexionar las rodillas: 42,9 %
- No contestaron: 7,1 %

#### eCómo coger y trasladar un peso...?

(Figure 13)

- Reparten la carga en ambos brazos el 80 %

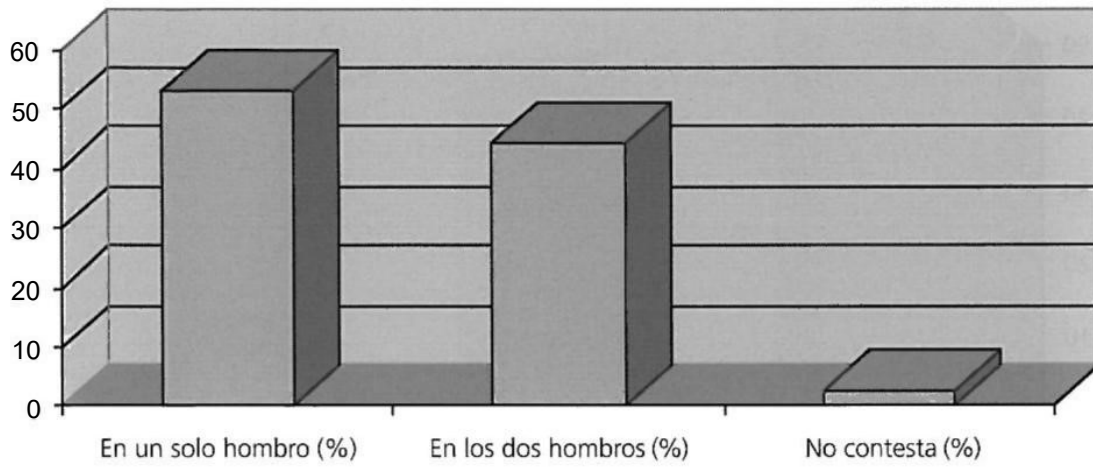


FIG. 9.

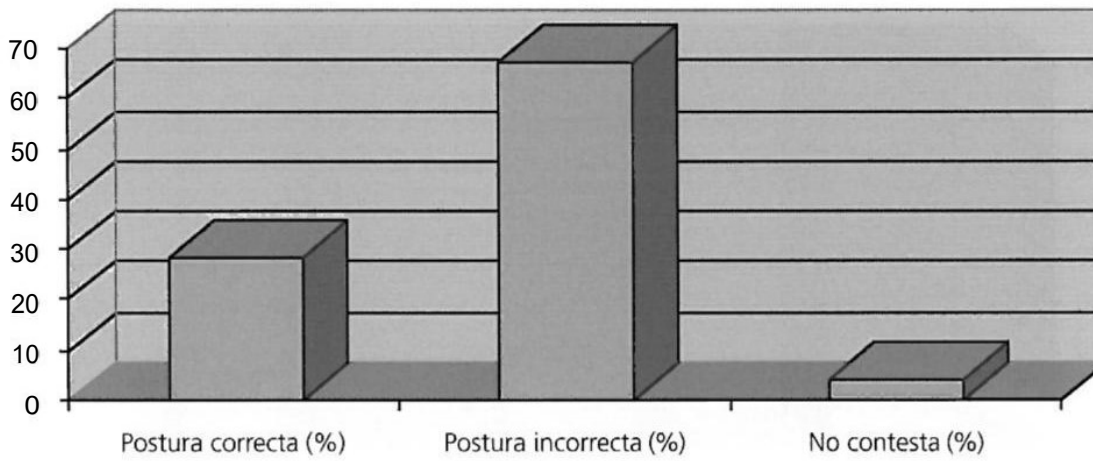


Fig. 10.

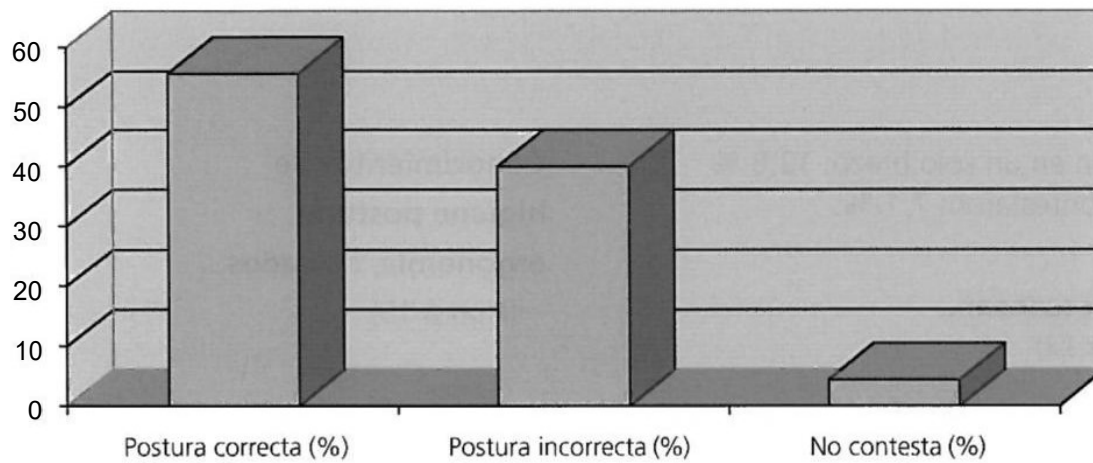


FIG. 11.

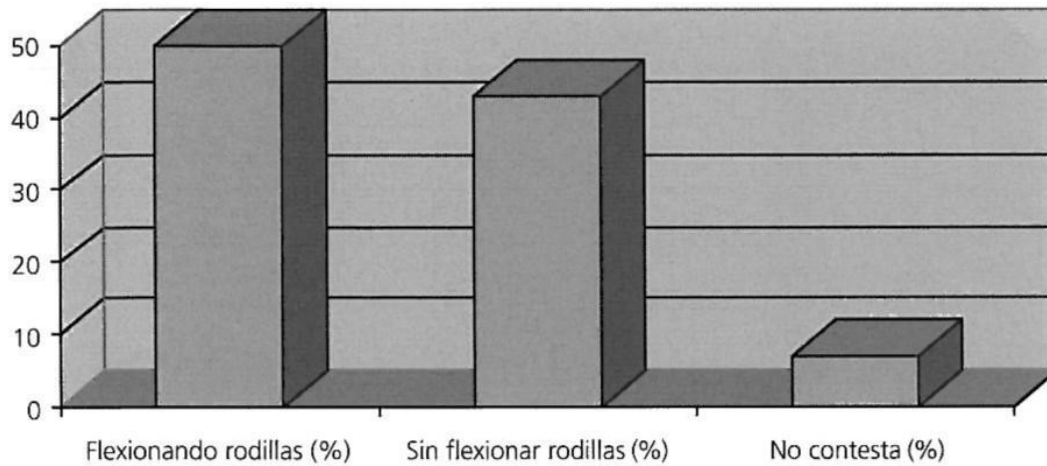


FIG. 12.

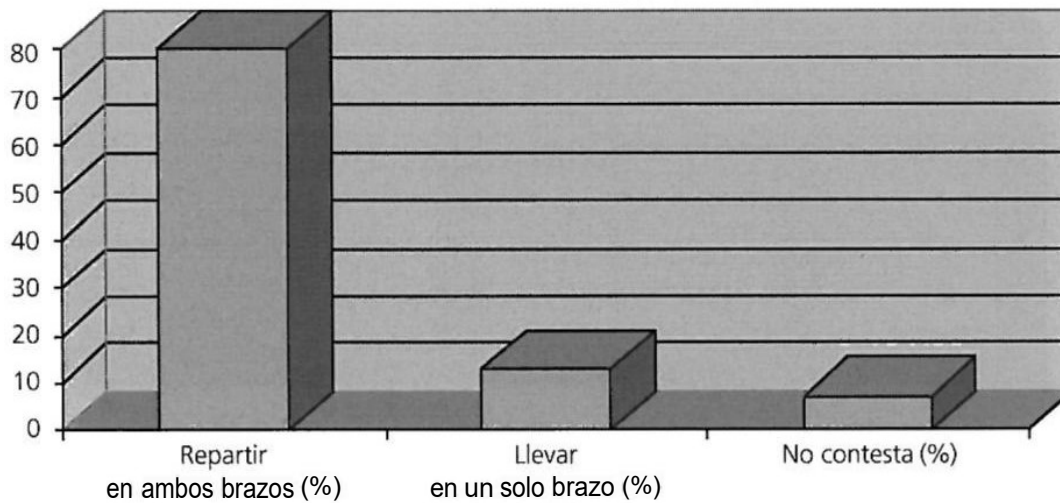


Fig. 13.

- Llevan en un solo brazo: 12,8 %
- No contestaron: 7,1 %.

### Como descansar... (Figura 14)

- El 10 % adquiere una postura correcta
- El 87,1 % marca la postura incorrecta
- El 4,2 % no contestaron.

### Conocimientos de higiene postural, ergonomía, cuidados...

(Figura 15)

- El 28,5 % está algo orientados
- El 64,4 % dice no saber nada
- El 7,1 % no contestaron.

### eQuién/es y cuando te corrigen tus posturas...?

(Figura 16)

- Mis padres: 27,2 %
- Mis profesores: 30 %
- Yo mismo: 25,6 %
- Nunca: 13 %
- No contestaron: 4,2 %

### Respecto al mobiliario del colegio...

(Figura 17)

- El 38,5 % piensa que si se adapta al tamaño del alumno
- El 58,5 % no cree que sea el adecuado
- El 2,8 % no contestaron.

### Necesidad de información y formación

(Figura 18)

Resultado obtenido de la pregunta 21, al 87,1 % le gustaría recibir información y formación sobre este tema, el 10% dice no y el 2,8 % no contestaron.

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

En vista de los resultados obtenidos en la encuesta y de acuerdo con los objetos marcados para valorar la importancia y el interés por incluir en educación secundaria conocimientos sobre ergonomía e higiene postural, la prevalencia de dolores o molestias en la espalda en la muestra es el 87,8 %, nos indica la necesidad que tienen los jóvenes de adquirir hábitos posturales saludables cuyo fin será cuidar la espalda y el cuerpo en general.

Citar otras razones que consideremos importantes destacar y no olvidar.

— El 39 % de los encuestados no han sido revisados nunca.

— El 51,2 % han padecido dolor lumbar (dato que coincide con otras investigaciones).

— El 60 % aproximadamente llevan 8 kg o más en la mochila de los cuales el 52,8 % lo portan en un solo hombro.

— De los datos también podemos extraer el alto porcentaje de posturas incorrectas.

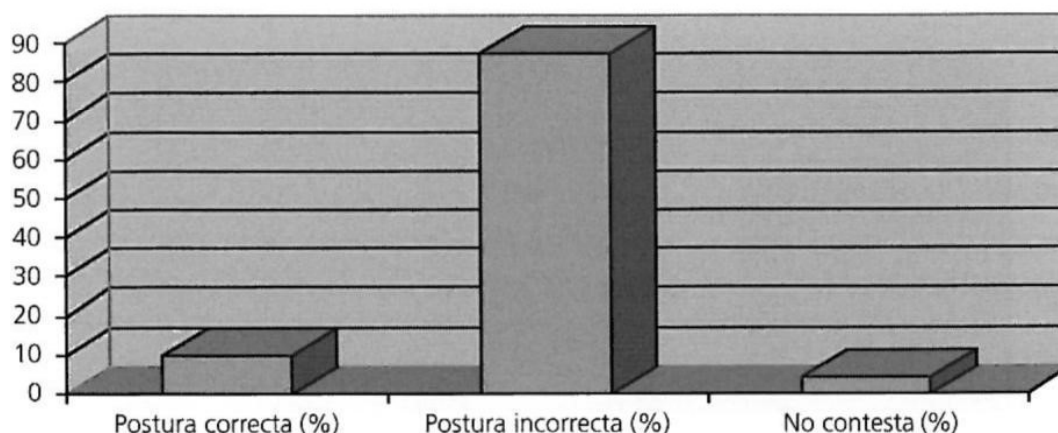


Fig. 14.

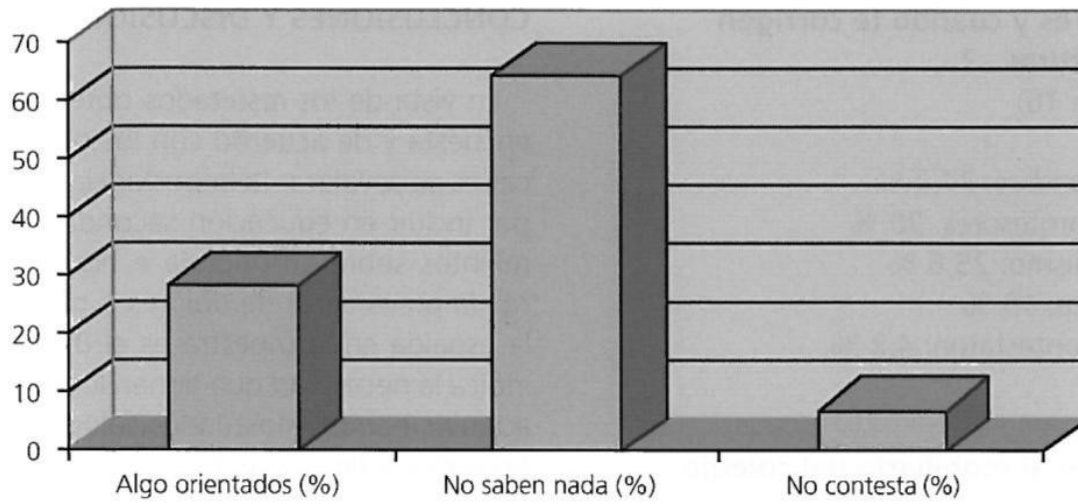


Fig. 15.

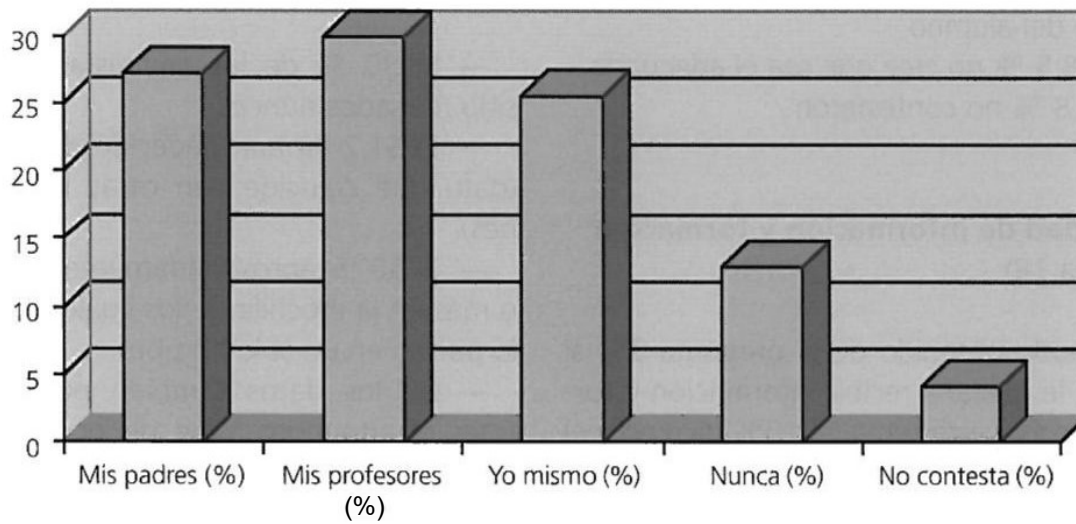


Fig. 16.

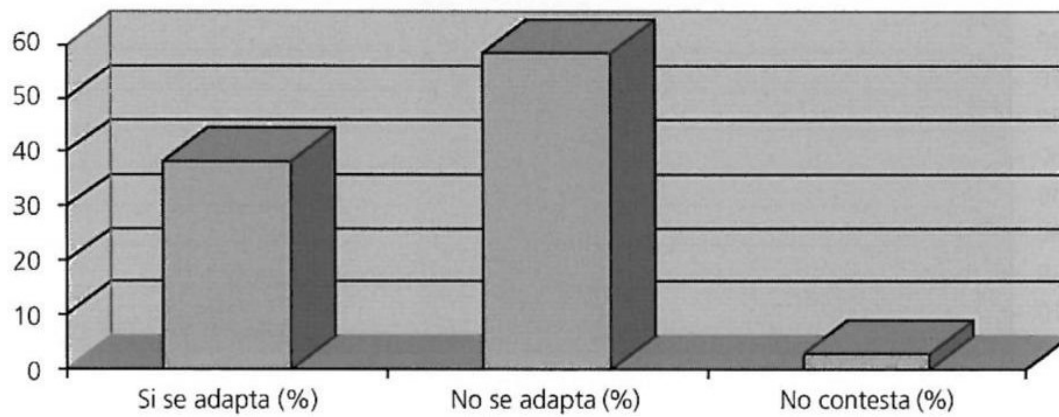


Fig. 17.

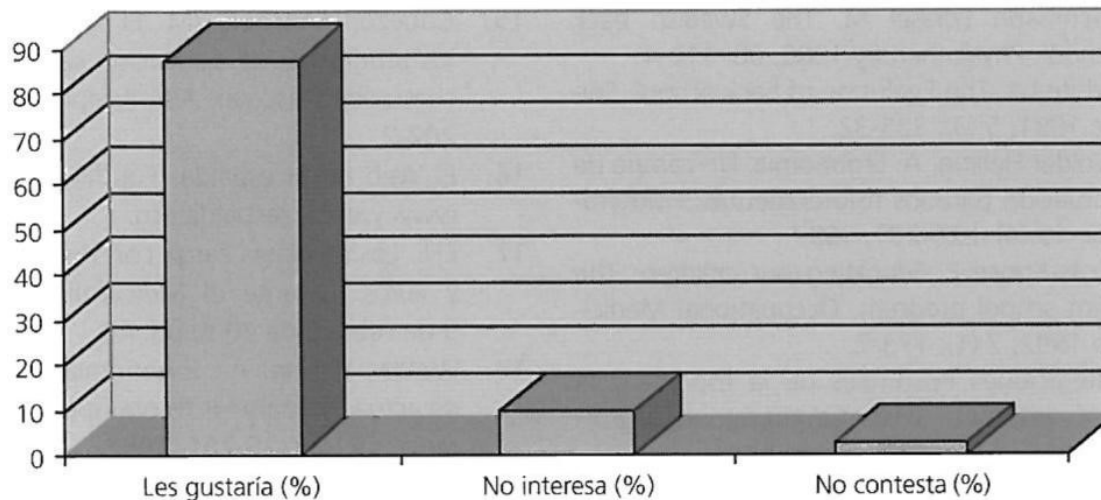


FIG. 18.

Otro dato que nos hace evidente la necesidad de información y educación es el alto porcentaje (64,4 %) que no han oído hablar nada de higiene, ergonomía o cuidados de la espalda y sobre todo, quizás el dato más importante es que el 87,1 % están interesados y demandan información o cursos sobre el tema.

Concluir diciendo y puntualizando a todos los fisioterapeutas que desempeñamos un papel muy importante en la educación para la salud en el ámbito escolar, además de no olvidar la implicación de profesores y padres y el equipo multidisciplinario.

## AGRADECIMIENTOS

La autora de este trabajo agradece a los profesores de los distintos niveles educativos y a la colaboración por parte de los alumnos por permitirme el acceso e interrupción de sus clases y el interés denotados por ambas partes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cabezali Sanchez, J.M. El Fisioterapeuta y los programas de educación sanitaria en la comunidad escolar. *Fisioterapia*; 17: 202-7. 1995.
2. El web de la espalda. Fundación Kovacki [en línea] 2.000 [citado el 29 de febrero de 2000], Disponible en [webspalda.org](http://webspalda.org)
3. Mondeo PR, Gregori E, Barran P. *Ergonomía / Fundamentos 2º Ed.* Barcebra: Ediciones UPC. Mutua Universal. Aula Teórica 3; 1995.
4. Castillo J.J., Villena J. *Ergonomía . Conceptos y métodos.* 1º Edición. Madrid: Complutense 1998.
5. Montaner R. El Sobrepeso de las mochilas. Levante, El mercantil valenciano. 20 de Septiembre de 2000; Aula. Suplemento escolar num. 70. Pbg. 3.
6. Farrer F. *Manual de Ergonomía.* Madrid. Mapfre; 1995.
7. Costa M, Lopez. E. *Salud Comunitaria* Barcelona. Martínez Roca; 1986.
8. EFE. Los escolares cargan con 8 Kilos en material y libros. Levante, El Mercantil Valenciano, 9 de Febrero de 2000 p. 44.

9. Zachrisson Forssel M. The Swedish back school. *Physiotherapy* 1980, 66: 112-4.
10. White LA. The Evolution of back school. *Spine* 1991; 5 (3): 325-32.
11. Wolder Helling, A. Ergonomia: Un campo de actuación para los fisioterapeutas. *Fisioterapia*, 19 (4): 225-231, 1997.
12. Vicas-Kunse P. Educating our children: The pilot school program. *Occupational Medicine* 1992; 7 (1): 173-7.
13. Alteraciones Posturales de la espalda y la C.V. Internet, [www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna/columna.htm](http://www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna/columna.htm).
14. Consejos Posturales para la espalda. [www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna2/columna2.htm](http://www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna2/columna2.htm).
15. Cabezon Sanchez, JM. El fisioterapeuta y los programas de educación sanitaria en la comunidad escolar. *Fisioterapia* 1995, 17: 202-7.
16. El Web de la espalda. Fundación Kovacks. [www.webdelaespalda.org](http://www.webdelaespalda.org).
17. EFE. Los escolares carga con Kg. de material y libros. *Levante el Mercantil Valenciano*. 9 de Febrero de 2000 pg. 44.
18. Woldes Helling, A.: Ergonomia: Un campo de actuación para los fisioterapeutas. *Fisioterapia*, 19(4): 225-231, 1997.
19. [www.netalora.es/ipf](http://www.netalora.es/ipf). Artículos de reeducación postural global. Stretching. Posturología.