



Sánchez Martos participa en la presentación de la campaña “Prevención de Dolor de Espalda en Escolares”

Sanidad se suma a la campaña del Colegio de Fisioterapeutas para promover el autocuidado en la población infantil

- Se enmarca en las iniciativas de Educación para la Salud que recoge el Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria
- El papel del fisioterapeuta es primordial para fomentar en los niños conductas que prevengan problemas de columna

9 de septiembre de 2016.- El consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, ha participado en la presentación de la campaña “Prevención de Dolor de Espalda en Escolares 2016/17”, del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. Una iniciativa a la que se suma la Consejería, como ejemplo de promoción del autocuidado de la salud en la infancia y en línea con el Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria.

Sánchez Martos ha estado acompañado en el acto, celebrado en el Colegio de Educación Infantil y Primaria Los Olivos, de Las Rozas, por el alcalde de la localidad, José de la Uz, y el decano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, José Antonio Martín Urrialde, entre otras personalidades.

El consejero ha resaltado la apuesta de la Consejería por fomentar actuaciones de Educación para la Salud y ha puesto en valor la campaña del Colegio Profesional de Fisioterapeutas, que se dirige a la prevención y los cuidados en edades tempranas -mediante el juego- para prevenir dolencias en la edad adulta. Precisamente, la Educación para la Salud es el eje central de la Escuela Madrileña de Salud, que se concibe como un espacio de participación ciudadana para promover hábitos y estilos de vida saludables.

El papel del fisioterapeuta y las actividades de educación para la salud de las enfermeras de Atención Primaria son claves en el fomento de conductas saludables que prevengan problemas de la columna. Sánchez Martos ha recordado que la práctica regular de ejercicio físico, mantener un peso adecuado, una dieta variada, así como buenos hábitos posturales, previenen gran parte de los dolores de espalda.



Los fisioterapeutas de los Centros de Salud -167 profesionales-, en coordinación con el resto de profesionales sanitarios, desarrollan diversas actuaciones en la promoción del buen hábito postural en los niños con acciones educativas, charlas, talleres y ejercicios prácticos. En las Consultas de Atención Primaria, los profesionales sanitarios recomiendan la realización de ejercicio físico y a la vez ofrecen consejos sobre el uso de las mochilas para prevenir el dolor físico, aprovechando que el niño a menudo acude con el material escolar.

El consejero también ha destacado la actividad de los fisioterapeutas de la Atención Hospitalaria, tanto en la promoción de estilos de vida sanos como en su actividad asistencial en la atención de patologías más complejas.

USO CORRECTO DE LAS MOCHILAS

Sanidad recuerda que el uso incorrecto de las mochilas puede provocar dolores de espalda. Los profesionales sanitarios aconsejan que el menor no porte una carga que supere el 10% de su peso corporal, y es importante que la mochila cuente con un refuerzo en la zona lumbar y tirantes anchos.

También es importante evitar excesos de carga en una sola parte del cuerpo, por lo que se desaconseja llevar carteras que se transportan en una mano o tipo 'bandolera' que se cuelgan de un hombro, así como las mochilas con ruedas, ya que pueden producir dolencias en la muñeca, codo y hombro. El mobiliario escolar y los hábitos posturales inadecuados también pueden producir dolor de espalda, por lo que es importante sentarse lo más cerca al respaldo de la silla, mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados.