

Información embargada hasta las 20.00 h.

La fisioterapeuta Ana Latorre pronunció esta tarde una conferencia sobre higiene postural

El Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima aboga por prevenir dolores de espalda corrigiendo la forma de sentarse de los niños en el colegio

- ***Los libros más grandes deben estar en la parte más próxima a la espalda en la mochila***
- ***Natación y pilates infantil, son los ejercicios físicos más recomendables para cuidar la espalda***
- ***La charla “el cole sienta bien” forma parte de la programación de las conferencias del programa Vithas Aula Salud de formación a la ciudadanía en materia de salud***

Vigo, 14 de septiembre de 2017.- Corrigiendo la forma en la que los niños se sientan en el colegio, ante el ordenador o la televisión; modificando la postura a la hora de dormir, lavarse las manos, coger pesos u objetos de un altillo; y realizar ejercicio físico son las claves para prevenir dolores de espalda en adultos. Así lo ha explicado esta tarde la fisioterapeuta Ana Latorre García en el transcurso de la charla que ofreció en el Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima, dentro del programa Vithas Aula Salud de formación a la ciudadanía en materia de salud. El [Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima](#) pertenece al grupo [Vithas](#) que cuenta en toda España con 19 hospitales y 25 centros especializados denominados Vithas Salud.

En la citada ponencia, promovida por la Unidad Materno Infantil del Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima, Ana Latorre puso de manifiesto la labor de los fisioterapeutas tanto en la prevención, como en el tratamiento y mantenimiento de lesiones.

Las patologías de espalda se pueden prevenir desde la infancia con pequeñas modificaciones en la forma en que, día a día, los niños se sientan en el colegio, ante el ordenador o la televisión; modificando ligeramente su postura, y desarrollando la llamada higiene postural.

Por higiene postural se entiende el conjunto de hábitos que permiten mantener una correcta posición del cuerpo (tanto en movimiento como estático) evitando posibles lesiones. Se basa, fundamentalmente, en la protección de la columna evitando futuros

dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Interiorizando estos hábitos, los beneficios de salud se multiplican exponencialmente.

Espalda recta y pies en el suelo

Así, la manera correcta de sentarse en clase o ante el ordenador, es con la espalda recta, con la espalda apoyada en el respaldo y los pies apoyados en el suelo o en un escalón y ni muy lejos ni muy cerca de la mesa. La pantalla del ordenador debe de estar de frente, y a la altura de los ojos; los codos doblados para escribir con el teclado, que debemos de poder manejarlo sin despegar los brazos del cuerpo, apoyándolos solo la mitad, dejando libres las muñecas y manos.

Ante el televisor, la postura debe de ser similar, con la espalda recta, pegados a la parte de atrás, y con los pies apoyados sobre el suelo o un reposapiés. En este sentido, la fisioterapeuta se mostró contraria a estar recostados en el sofá.

Al ir o volver del colegio, la mochila más saludable es la que tiene ruedas, pero hay que llevarla siempre a la altura del cuerpo, sin que el brazo se vaya hacia atrás, es decir, sin arrastrarla. Si la mochila va sobre los hombros, debe ir sobre los dos, no sólo sobre uno; las asas no pueden estar flojas y la mochila debe quedar por encima de la cintura.

A la hora de colocar los libros, éstos deben tener un orden: el más grande en la parte pegada a la espalda; y el peso total de la mochila no debería exceder el 10 por ciento del peso del niño.

Postura en el hogar

Durante su intervención, Ana Latorre también ofreció consejos de cómo deben lavarse los niños (rectos ante el lavabo con las rodillas dobladas, con una pierna adelantada, o sobre un escalón), cómo deben coger pesos (sin doblar la zona lumbar, doblando las rodillas y con la espalda recta) u objetos de un altillo (sin ponerse de puntillas).

Además, los niños deben de aprender a agacharse correctamente, y si deben de permanecer mucho tiempo agachados, deben de hacerlo con la espalda recta, las piernas dobladas, y una de ellas adelantada. En caso de que deban permanecer mucho tiempo de pie, la postura debe de ser, también, derecha, con la cabeza mirando al frente y una pierna subida a un escalón o adelantada, cambiando de pierna de vez en cuando.

Para concluir, Ana Latorre recordó que en Japón la prevalencia de dolores de espalda en los niños es casi 0, y apostó por el ejercicio físico como una parte “fundamental para la salud” ya que “nuestro cuerpo está hecho para moverse, y no permanecer más de una hora sentados”, y señaló que “hacer del ejercicio físico un hábito es muy fácil, sobre todo si se empieza a edades tempranas”.

En este sentido, Latorre García señaló que los deportes “más recomendados para cuidar la espalda son la natación y el pilates, pero cualquier ejercicio es bueno: hay que buscar el que más le gusta a cada uno”.

Próximas citas del programa Vithas Aula Salud

A esta conferencia, le seguirán otras dos este mismo año, dedicadas al bronquiolitis con el título genérico de “*El invierno se acerca ... y con él la bronquiolitis*”, prevista para el próximo 19 de octubre; y otra, el 9 de noviembre, titulada “*Cuando la casa no es segura*” en la que se abordarán los accidentes domésticos que se han convertido en los últimos años en una creciente causa de visita a los servicios de Urgencias Pediátricas.

Las charlas del programa Vithas Aula Salud son una forma de reforzar el contacto de los profesionales de la Unidad Materno Infantil del Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima con los padres y madres. La inscripción es gratuita, previa inscripción a través del correo electrónico jornadasfatima@vithas.es, o en la dirección web www.vithas.es/Vigo-Pontevedra/Aula-Salud.

La recientemente remodelada [Unidad Materno Infantil del Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima](#) ofrece una de las más amplias carteras de servicios en el ámbito de la pediatría privada de Galicia, e incluye urgencias pediátricas, pediatría hospitalaria, atención pediátrica al parto y una nueva unidad de Neonatología (todas ellas con cobertura de 24 horas diarias), consultas en horario de mañana y tarde, punto de vacunación, consulta pediátrica prenatal, asesoramiento a la lactancia y cirugía pediátrica.

Sobre el Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima

El Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima se fundó en 1963. Actualmente cuenta con una superficie de 25.000 metros cuadrados, y pone a disposición de sus pacientes un equipamiento sanitario compuesto, entre otros, de 189 camas, 10 quirófanos (2 de CMA), 7 camas de UCI, dos piscinas de hidroterapia, tres gimnasios y 28 cabinas de fisioterapia.

Además, entre las especialidades que presta, figuran Traumatología, Unidad de Lesionados de Tráfico, Rehabilitación, Cirugía General y Digestiva, Ginecología y Obstetricia, Cirugía Maxilofacial, Plástica y Reparadora, Cirugía Cardíaca, Cirugía Torácica, Cirugía de la Mano, Medicina Interna, Medicina Nuclear, Neurocirugía, Odontología, Oncología Médica, Psiquiatría, Unidad del Sueño, Unidad de Medicina Estética, y la citada Unidad de Reproducción Humana Asistida. Dispone, además, de un área materno infantil desde la que se está impulsando la acreditación del Hospital como Amigo de la Infancia, de acuerdo con los criterios de UNICEF.

En Galicia, el Grupo Vithas también cuenta con los laboratorios **Vithas Lab** de Vigo, Pontevedra y A Coruña que constituyen, junto a su red de algo más de 300 puntos de recogida de muestras, un centro de biodiagnóstico referente en el sector.

La red asistencial de Vithas en Galicia se completa con los centros **Vithas Salud Fisium** de rehabilitación médica y fisioterapia en Pontevedra, Vilagarcía de Arousa, Marín, Sanxenxo y A Estrada.

El compromiso de Vithas: calidad asistencial acreditada, servicio personal y largo plazo

Vithas es el primer operador sanitario de capital 100% español y el segundo a nivel nacional. Cada año atiende a más de 4.500.000 pacientes en sus **19 hospitales y 25 centros especializados** denominados Vithas Salud. Los 44 centros se encuentran distribuidos a lo largo de todo el territorio nacional y destacan los hospitales de Alicante, Almería, Benalmádena, Castellón, Granada, Las Palmas de Gran Canaria, Lleida, Madrid, Málaga, Sevilla, Tenerife, Valencia, Vigo y Vitoria-Gasteiz. Los 25 centros Vithas Salud se encuentran en A Estrada, Alicante, Elche, El Ejido, Fuengirola, Granada, Las Palmas de Gran Canaria, Lleida, Madrid, Málaga, Marín, Nerja, Pontevedra, Rincón de la Victoria, Sanxenxo, Sevilla, Torre del Mar, Torremolinos, Vilagarcía, y Vitoria-Gasteiz.

Vithas cuenta adicionalmente con la **red de laboratorios Vithas Lab**, con más de 300 puntos de extracción repartidos por toda España, y con un **acuerdo estratégico en Baleares con la Red Asistencial Juaneda** que dispone de 5 hospitales y una amplia red de centros médicos repartidos por toda la región.

La apuesta de Vithas por una asistencia sanitaria de **calidad acreditada** y un **servicio personal** va unida al **firme apoyo y visión de largo plazo de los accionistas** de Vithas: Goodgrower, quien controla un 80% del capital, y grupo 'la Caixa', con el 20% restante.

Con un modelo de crecimiento que se basa en la diversificación geográfica y la sostenibilidad, Vithas prevé seguir consolidando su presencia nacional tanto con la apertura de nuevos centros como mediante adquisiciones.

Para más información: www.vithas.es | www.vithaslab.es | estarsano.vithas.es/Vigo
vigo.tusaludnoespera.es | vigo.tufertilidadesposible.es

Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima:

Xabier López comunicacion.hnsf@vithas.es | LopezXa@vithas.es

Teléfono: **986 901 975** | 629 848 023 | 986 821 100 ext. 8038