

## CUANDO POSTURA Y TIEMPO SE UNEN...



¿En qué situaciones de tu día a día mantienes durante mucho tiempo la misma postura?

¿Sabes que estar 3 horas o más viendo Youtube o Instagram, multiplica por 8 el riesgo de que te duela la espalda?

En aquellas situaciones en las que es inevitable moverse menos (en clase o estudiando) tu cuerpo agradecerá que hagas cambios de postura: mueve suavemente cuello, los hombros o la espalda. Con algo tan simple, habrás ganado movilidad y tu cerebro aprenderá.

**Limita el uso prolongado del móvil, tablet, ordenador,...**



## EL MOVIMIENTO TE DA VIDA

### RECUERDA QUE...

- La mejor postura es la que no dura... es la que cambia.
- El movimiento es salud.
- El ejercicio físico regular te ayuda a sentirte bien y saludable.
- El dolor de espalda en la infancia y la adolescencia depende de muchos factores y el ejercicio físico es la mejor opción en estas edades..
- Mantenerse activo y con hábitos saludables te aleja de la enfermedad.

*Campaña realizada por el Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía para la prevención en el entorno educativo, en la infancia y la adolescencia.*

 Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía

    @Colfisiso

[www.colfisio.org](http://www.colfisio.org)

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía  
Sede Sevilla  
C/ Bartolomé de Medina 1 - 41004 - Sevilla  
Tlf. 954 988 850

 Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía

# CAMBIA EL JUEGO MUÉVETE



## LA MEJOR POSTURA ES...

### TE PROPONEMOS UN JUEGO

Ponte de pie en una postura cómoda. Un compañero/a te hará una foto y vamos a revisarla.

#### ¿Es correcta tu postura?

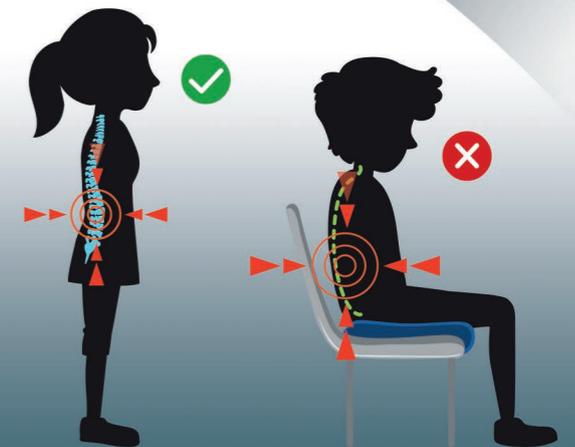
Toma conciencia de cómo has colocado tus piernas, tu espalda, tu cuello o tus hombros. ¿qué pasaría si estuvieses así todo el tiempo? Vamos a probar! Mientras...

¿Sabías que... la columna está formada por un conjunto de huesos, músculos y ligamentos que facilitan que puedas mantener la postura y que además están diseñadas para que puedas moverte fácilmente?

¿Sabías que... el movimiento facilita que todas estructuras se mantengan en las mejores condiciones y se fortalezcan?

¿Sabías que... mantener una postura durante un tiempo prolongado te debilita?

Quando nos movemos es como si nuestro cuerpo acudiese constantemente a un gimnasio. Sin embargo, cuando mantenemos durante mucho tiempo la misma posición nuestro cuerpo se cansa y nuestros músculos se debilitan por la falta de actividad.





## LA MOCHILA NO ES TU ENEMIGA

Mantener tus músculos y estructuras fuertes es algo que debes potenciar. Practica alguna actividad física de manera regular. Ve a tu centro educativo caminando, siempre que sea posible. Utiliza las escaleras en vez del ascensor y no le temas a la mochila!!!

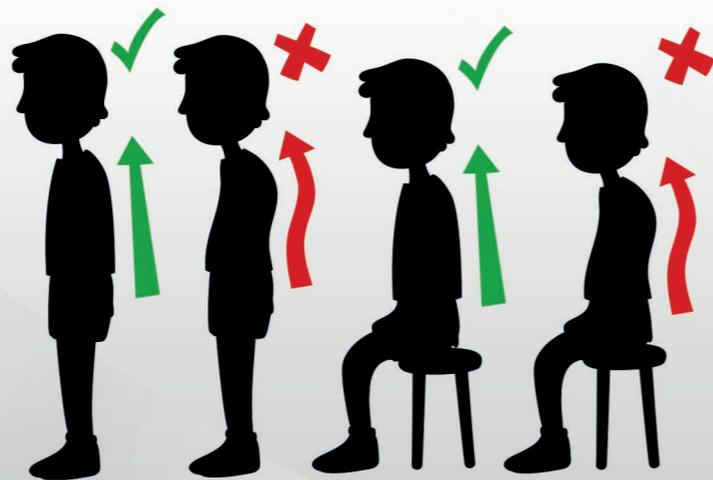
El trayecto de casa al aula, con tu mochila es una buena manera de mantener fuerte la musculatura de tu espalda.

### ¿Cómo debe usarse la mochila?

¿De doble asa, asimétricas, bandoleras? ¿con ruedas? ¿Cuánto peso debemos llevar? ¿Cuál crees que es mejor?

Los estudios científicos sugieren que las mochilas no son la causa principal de dolor de espalda en la infancia y adolescencia. Más bien, al contrario, facilitan el fortalecimiento de la musculatura siempre que sean llevadas durante cortos periodos de tiempo. Eso sí, es recomendable que el peso de la mochila no sobrepase el 10% de tu peso corporal y que la lleves siempre sobre los dos hombros.

## ¿CÓMO EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA?



En la infancia y adolescencia, **el dolor de espalda** no suele tener causas graves, sin embargo, siempre que persistan se recomienda revisión por parte de un profesional sanitario (médico o fisioterapeuta).

El abordaje del dolor, con la ayuda del profesional adecuado, facilita un mejor pronóstico y afrontamiento del mismo.

Los científicos proponen la necesidad de incorporar tratamientos activos (**ejercicio terapéutico**) al tratamiento farmacológico tradicional.



## SI QUIERES GANAR EN SALUD

Practica **actividad física regularmente**, ya sea algún deporte, danza o juegos activos. En definitiva, **¡muévete!**

- Tu salud empeora si tu actividad se reduce.
- Socializa, más allá de las pantallas (móvil, tablets).
- Toma alimentos saludables
- Descansa al menos 8 horas.
- Recuerda que nadie puede dormir por ti.

Antes de irte a dormir, rétate con no usar tu móvil, y prueba a leer algo en papel o reflexionar sobre las cosas buenas del día. Introduce en tu rutina diaria gestos que faciliten cambiar de postura y eviten la inactividad.

### ¡Y trabaja tu mente!



## CON EL ABORDAJE ADECUADO TODO CAMBIA

¿Sabes que el ejercicio físico también ayuda a mejorar la concentración, el aprendizaje y las relaciones sociales?

¿Te cuesta concentrarte cuando estudias?

¿Te cuesta a veces entender lo que lees...?

**Un fisioterapeuta puede valorarte** y ver si puede estar relacionado con algún problema físico.

