
La importancia de sentarse bien

¿Por qué hay que sentarse correctamente?

Los niños y adolescentes pasan gran parte del día sentados (postura en sedestación). Esto incluye la mayoría de la jornada escolar y actividades complementarias o de ocio como deberes, televisión, videoconsola...

Unos hábitos posturales incorrectos y un mobiliario inadecuado son dos de los factores más importantes que causan molestias vertebrales en la población infantil.

¿Qué consideramos una postura natural para la espalda?

La columna vertebral (eje óseo de nuestra espalda) está formada por vértebras (huesos). Estas se unen entre sí por los discos vertebrales. Esto permite a la columna realizar movimientos en todos los sentidos.

Vista de perfil, la columna posee tres curvaturas naturales o fisiológicas. De arriba hacia abajo son: una cervical (cuello) con concavidad hacia atrás; una dorsal (espalda) con convexidad hacia atrás; y una lumbar (región inmediatamente superior a los glúteos) de concavidad hacia atrás. Estas curvaturas proporcionan a la columna la resistencia para soportar las cargas de la posición en pie, diez veces mayor que si la columna fuese recta por completo.

Por ello, es importante que la espalda mantenga siempre estas curvas lo más cerca posible a la normalidad. Cuando decimos "*Mantén la espalda recta*" lo que debemos querer decir es "*Mantén las tres curvas naturales de la espalda*".

¿Por qué es perjudicial sentarse incorrectamente?

Al estar sentados (postura en sedestación) ya estamos modificando anormalmente las curvas naturales de la espalda.

Sentarse incorrectamente puede crear hábitos posturales perjudiciales. Puede proporcionar fatiga a la musculatura creando tensiones y contracturas. También producir [dolores de espalda](#) y favorecer posibles [desviaciones de la columna vertebral](#).

La postura correcta

La postura en sedestación no siempre es la misma. Varía según la silla que se utilice, los hábitos que el niño haya adquirido a lo largo de su vida y la actividad que realice en ese momento. Un niño no se sienta igual cuando

atiende al profesor, cuando escribe o cuando ve la televisión. Por este motivo no se les puede pedir que estén siempre sentados de la misma forma.

De cualquier modo, siempre debemos tender a pasar el mayor tiempo posible en la postura más apropiada. Esta es la postura que llamamos "postura erguida". Con ella respetamos las curvas naturales de la espalda. Es una posición costosa de mantener ya que precisa un esfuerzo muscular. De ahí la importancia de realizar una actividad física regular (deporte). Además, es aconsejable cambiar de postura con frecuencia (levantarse y caminar, por ejemplo) para evitar la fatiga y estirar las piernas.

Algunas recomendaciones al estar sentado son:

Sobre la silla:

- La altura del asiento debe dejar que las rodillas queden a la altura de las caderas o por debajo.
- Estar sentados al fondo del asiento (no debe ser muy profundo), con apoyo lumbar y sin cruzar las piernas. Siempre que la actividad lo permita la espalda estará apoyada en el respaldo.
- El asiento debe ser regulable en altura para que pueda adaptarse al crecimiento del niño y para que se pueda regular cuando se cambia de actividad (por ejemplo, una tarea minuciosa requiere acercarnos la materia a los ojos 10 o 20 cm más).
- Huir de asientos muy blandos y sin respaldo.
- El respaldo será regulable con una inclinación entre 90º y 110º. Dependerá también de la actividad que realice. Por ejemplo, atender al profesor o ver la tele requieren mayor inclinación que estudiar.
- Apoyar los pies en el suelo. Si es necesario se puede usar un escabel o reposapiés.

Sobre la mesa:

- La mesa debe ser amplia y de una altura que permita meter y mover las piernas debajo cómodamente. Por ejemplo, para un niño de 120cm de estatura la mesa debe medir 52cm.
- Los antebrazos deben estar apoyados en la mesa.
- La actividad a realizar debe quedar frente a nosotros y no a un lado. Se puede usar un atril para sostener los libros.

Sobre el ordenador:

- El centro de la pantalla debe quedar en frente del niño y algo por debajo de la altura de sus ojos.
- La distancia de la pantalla a los ojos debe ser de unos 50cm.
- Para relajar la vista, cada 15 minutos se harán cambios de mirada (cerca-lejos) .
- Los antebrazos se apoyarán en la mesa. Se procurará que el antebrazo y la muñeca queden en línea.

Para concretar un poco más...

Existe una norma de ámbito internacional llamada ISO- 5970. En ella se recogen las dimensiones apropiadas para las sillas y las mesas desde los 3 a los 18 años, agrupando la talla en intervalos de 15cm. (www.iso.org).

Fecha de publicación: 25-02-2016

Autor/es:

- [Gema Galindo Morales](#). Fisioterapeuta. Centro de Salud "Delicias Sur". Zaragoza
- [Pilar Lalana Josa](#). Pediatra. Centro de Salud "San José Centro". Zaragoza

