

Aumento de problemas en cuello, espalda y hombros en escolares:

Cuatro consejos para lograr una buena postura durante las clases *online*

■ Asegurarse de no quedar con los pies colgando de la silla, mantener los antebrazos apoyados en el escritorio y elevar la pantalla del *notebook* para que el borde superior quede a la altura de los ojos son parte de las recomendaciones.

CONSTANZA MENARES

Los especialistas entrevistados coinciden: las consultas médicas de escolares por dolores en el cuello, hombros y espalda han aumentado considerablemente.

¿El motivo? Una mala postura al estar frente a una pantalla, lo que se potencia con la cantidad de horas diarias que pasan los estudiantes en clases virtuales.

“La mayoría de lesiones que recibimos en kinesiología o traumatología ahora son por sobrecarga en las articulaciones”, afirma Ulises Hernández, kinesiólogo de la Red de Salud UC Christus.

Para evitarlas, aconsejan distintas medidas.

► **El borde superior del monitor debe estar horizontal a la mirada.**

Gustavo Whipple, kinesiólogo de la Clínica Alemana, explica que como muchos escolares utilizan *notebooks* o tabletas para conectarse, esto los fuerza a mirar hacia abajo, lo que luego genera problemas en el cuello.

Para remediarlo, Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología en la U. de las Américas, sede Viña del Mar, recomienda transformar la estación de estudio.

“Esto puede realizarse, por ejemplo, con un alzador de *notebook*, o, en caso de no contar con uno, con una caja de zapatos o un par de libros gruesos. La idea es que

Tips para mejorar la estación de estudio



Después de una hora de clases, se recomiendan mínimo **3 minutos** para realizar otra actividad que involucre moverse.



“Puede ser cualquier cosa, ir a buscar fruta a la cocina, tomar agua, pararse, estirarse o realizar elongaciones simples que se pueden ver en YouTube. Lo importante es moverse para evitar la sobrecarga postural”, dice Gustavo Whipple, kinesiólogo de la Clínica Alemana.

Fuente: Red de Salud UC Christus, Clínica Alemana, U. de las Américas sede Viña del Mar y Mutual de Seguridad

EL MERCU

este elemento le dé altura al monitor y así el campo visual coincida con la parte superior de la pantalla y se evite el inconveniente del dolor de cuello o espalda”.

Y si se requiere escribir, ojalá-

tener un teclado inalámbrico.

► **Los pies nunca deben quedar colgando de la silla.** “Los pies tienen que estar en un correcto apoyo, ojalá en una rampa con forma de pirámide que des-

cargue la columna. Si no se consigue una, yo recomiendo que pongan una toalla de playa doblada, cojines duros o cajas de zapatos”, dice Whipple.

“Otra cosa súper importante

es siempre mover las piernas debajo de la mesa porque los problemas de irrigación ocurren con mucha frecuencia”, dice Mauricio Santos, ergónomo de la Mutual de Seguridad.

► **No estar acostado durante las clases.**

Según Hernández, varios de sus pacientes participan de las clases *online* acostados, “lo que impacta directamente sobre la carga de las articulaciones”.

Por ello, afirma que una correcta postura incluye estar sentado, con la espalda apoyada en el respaldo del asiento y con los antebrazos sobre el escritorio o en el apoyo codos de la silla.

Este último punto es crucial ya que, “los jóvenes están presentando epicondilitis (o codo de tenista) porque están mucho rato frente a la pantalla con los codos al aire”, indica Beltrán.

► **Las pausas importan.**

“Si el niño estuvo en clases en Zoom y termina y se pone a jugar en línea eso es un cambio de actividad, sí, pero no de patrón biomecánico”, sostiene Santos.

Y explica que, tras tanto rato sentados, en los recreos hay que pararse y moverse un poco.

“Puede ser cualquier cosa, ir a buscar fruta a la cocina, tomar agua, estirarse o realizar elongaciones simples que se pueden ver en YouTube. Lo importante es moverse para evitar la sobrecarga postural”, agrega Whipple.