

Los niños, los móviles, tablets y las malas posturas



Cada vez es más habitual ver a niños de muy corta edad usando tabletas y móviles de forma habitual, y esta tendencia va en aumento.

Las malas posturas adoptadas frente al ordenador están claramente asociadas a problemas en la vista, espalda, lesiones en las muñecas, tendencia a

la obesidad ante la falta de actividad física y otras cuestiones que hay que prevenir. Pero ¿qué sucede cuando se trata de horas y horas frente al teléfono móvil o la tablet?

Un reciente estudio desarrollado a partir de pruebas realizadas a niños de entre 8 y 18, que ha incluido pruebas de escáner de resonancia magnética, ha sacado a la luz un dato verdaderamente preocupante: ***el 40% de los niños de entre 8 y 18 años está desarrollando espaldas con lesiones propias de personas de 50 años de edad.*** El resultado es preocupante teniendo en cuenta que el uso de estos dispositivos cada vez es más prematuro, ya puedes ver a bebés de 9-10 meses pendientes del móvil de sus padres o viendo dibujos para que estén entretenidos.

¿Qué postura que adoptan los niños (y adultos) con el uso de móviles y tabletas?

La postura más habitual que se puede observar es con la cabeza inclinada, doblada generando tensión en el cuello y con la espalda flexionada. Esta postura genera múltiples problemas en su musculatura.

Por favor enséñale a usarlas sin que flexione la cabeza hacia abajo, sino que suba los brazos arriba. Manteniendo una postura erguida, cómoda y relajada. Además, es importante poner un límite al tiempo que nuestros hijos tienen acceso a la tecnología es importante por muchas otras razones, sólo por citar algunas: desarrollo cerebral, obesidad infantil,

alteración del sueño, enfermedad mental, conducta agresiva, falta o déficit de atención.



No sólo es el dolor de espalda que es un problema muy frecuente en nuestra sociedad hay muchos más problemas asociados al uso continuado de dispositivos móviles. Por eso, la prevención, y el tratamiento precoz, deberían ser prioritarios.

Adquirir buenos hábitos posturales desde pequeños, ayuda a tener una espalda sana cuando somos adultos. Por eso, tanto padres como cuidadores debemos vigilar los movimientos y posturas que adoptan nuestros hijos, desde qué mochila usan y cómo la llevan, las posturas y adecuación de sus camas hasta motivar el ejercicio físico de forma habitual, mantener la musculatura bien tonificada es la mejor prevención, por ello hay que favorecer los hábitos deportivos en niños sanos para ayudar en la prevención.

La revisión de la columna y sistema nervioso de nuestros niños debería ser tan importante como la revisión de dientes, vista o pediátrica. **La quiropráctica les ayuda a crecer sanos y fuertes, además de prevenir el desarrollo de problemas de columna en la edad adulta.**

Si quieres saber más puedes acudir a nuestras reuniones orientativa todos los miércoles, sólo tienes que reservar tu plaza por teléfono 984399535 / 617980215, a través de nuestro Facebook, email: uppertonchiro@gmail.com o whatsApp