



Reformas y modelos educativos van, manifestaciones de maestros vienen, y entre lo que se habla está la alimentación, arguyendo - *con razón* - que un menor no va a aprender con el estómago vacío, que en lugar de estar atento y sumar dos más dos, va a alucinar una
suculenta *torta de jamón* o unos *taquitos*
de guisado
. Y comerá
frituras
con chile...
hasta el recreo
. Antojos aparte, otros temas acerca de la salud
en la escuela
no se mencionan o muy poco:

El pie plano: Prevenible y corregible hasta los ocho años, en México tiene una valoración muy pobre junto con los demás *defectos posturales*, es un negocio para plantilleros empíricos, podólogos, ortesistas o traumatólogos/ortopedistas, quienes lo valoran mal sin corregirlo, debe ser manejado por Medicina Física y Rehabilitación; más del 90% de los niños hoy día tienen los pies planos por el uso prematuro de calzado, lo cual duplica el desgaste de las articulaciones, llevando en la edad adulta a artropatía degenerativa de rodillas.

Mochila: Quizá por caros, en las primarias mexicanas no se asignan *lockers* a los alumnos, haciéndoles cargar a diario de ida y vuelta una pesada pila de libros/libretas, muchos años atrás, lo usual era la mochila de mano, a veces con correa para cargarla mejor al hombro, después se pasó al portafolio y más tarde a la mochila de espalda (*back pack*)
) . Ninguna de estas opciones es buena, si se desea cuidar la postura/columna vertebral del menor y se requiere que cargue un cerro de papel, lo ideal es una mochila o maleta con ruedas.

Deporte: Desde el punto de vista médico, el fútbol y en general todos los *mal llamados deporte* de pelota se consideran *actividades profesionales de alto riesgo*, cuya práctica es peligrosa y debe dejarsele *a quien lucra con ella*, ya que condiciona accidentes que con mucha frecuencia dejan secuelas permanentes, deben verse como mero *espectáculo* y no como *práctica saludable*; por desgracia a los niños en México, se les expone desde pequeños a una intensiva contaminación pelotera y le dedican mucho de su tiempo libre.

Sentado: En mi época de primaria y secundaria, debíamos sentarnos “derechitos”, pobre del que no. Hoy en cualquier salón, aparte de la anarquía general que impera, los niños o jóvenes parecen estar “derretidos” o “desparramados” en las bancas, en posturas que a veces se antojan increíbles, con las columnas vertebrales en forma de “C”, “S” o de plano en garabato... Y nadie les dice algo porque es *políticamente incorrecto* coartar la *“libre expresión”* del menor (*no se vaya a traumar*) aún a costa de su salud postural.

El pupitre: Muy de la mano con el punto anterior, todos los pupitres o mesa-bancos adolecen de problemas, que con el uso prolongado causan molestias o daño postural, lo ideal para el trabajo escolar es una mesa y una silla *de altura apropiada* a la estatura del menor, esto por supuesto es difícil dado que todos los niños son distintos, y requeriría de sillas y mesas con patas extensibles-retráctiles, que permitieran ajustarlas a la altura necesaria para cada pequeño.

Siesta: En lugar del consabido “recreo o receso”, una buena siesta de 20-30 min en niños menores de 12 años mejoraría en extremo el rendimiento escolar. El deporte es aparte.

La tarea: No es bueno hacer la tarea en cualquier lugar, la cama, el suelo o la mesa de centro de la sala... debe ser en una mesa o escritorio con su silla, del tamaño apropiado, y con buena iluminación. Las malas posturas de algunos niños frente a la computadora también son

increíbles, sin hablar de *ojo seco* y *dolor cervical* que provoca mucho rato de pantalla.

Dormir: La cama debe ser de colchón duro y con una almohada baja, recordando que el cuerpo humano está hecho para la naturaleza en la que no hay camas ni cojines; además como es *vox pópuli*, ocho horas de sueño mínimo. Las camas de hoy parecen hamacas de tan suaves, con múltiples almohadas gigantes y los niños a veces se acuestan de madrugada por la TV o videojuegos y claro, no rinden en la escuela al día siguiente. No hay control. Cada punto es más extenso y hay muchos otros, pero no alcanza el espacio para abarcarlo todo; sirva pues como un recordatorio de que hay dentro de la educación en México situaciones importantes de *salud*, a las que no se les está haciendo *caso*.