

**CAMPAÑAS DE HIGIENE
POSTURAL EN ESCOLARES.
IMPORTANCIA DE LA HIGIENE
POSTURAL.**

María Mena Milán

Master de Profesorado en Educación Secundaria

Remedios López Liria

- Índice.

3. Introducción.

6. Objetivos y justificación teórica.

7. Metodología.

9. Resultados

19. Conclusiones.

20. Referencias bibliográficas y webgrafías.

- Introducción.

La elección de este tema se justifica por mi profesión, soy fisioterapeuta, y debido a que este trabajo se ha realizado dentro del proyecto fin de Master en Profesorado de Educación Secundaria. He querido hacer un trabajo, que conjugue profesión y estudios, siendo consciente de la importancia que tiene la higiene postural en la prevención de patologías músculo-esqueléticas en edad escolar (Calvo-Muñoz y Gómez-Conesa, 2013; Cubiella Muñoz et al, 2001; González Montesinos, Rodríguez Gimeno, De La Puente Fra y Díaz García, 2000). Cada vez son más frecuentes las consultas por dolores de espalda en niños y jóvenes, por lo que se está convirtiendo en una cuestión de Salud Pública debido a su creciente incidencia (Cardoso Ribeiro y Gómez Conesa, 2008; Conty Serrano, 1997; González Montesinos et al, 2000; López Aguilar y Cuesta Vargas, 2007; Martínez-González, Gómez-Conesa e Hidalgo Montesinos, 2008). El objetivo de este trabajo era averiguar si existen campañas de higiene postural dirigidas a escolares que prevengan estas patologías; es decir, si las instituciones responsables de fomentarlas están interviniendo desde el punto de vista de la prevención y el fomento de la educación para la salud.

Como bien sabemos todos los que trabajamos en el campo de la salud, la mejor forma de tratar un problema es la prevención y es por eso que la educación en la higiene postural en la escuela juega un papel importante porque las pautas de comportamiento y hábitos saludables deben adquirirse durante la infancia, es por este motivo que los colegios son un buen lugar para transmitir esta información a la población. (Calvo-Muñoz et al 2013; Cubiella Muñoz et al, 2001).

La escuela es también un buen lugar para sensibilizar a padres, profesores y alumnos de la importancia que tiene el cuidado de la salud y en particular el del aparato locomotor para una buena calidad de vida futura (Conty Serrano,1997; López Aguilar et al, 2007).

Es importante darle a los escolares herramientas y recursos para que sean ellos mismos los que se ocupen de su salud y se responsabilicen de ella, pudiendo así tener una mejor calidad de vida en el futuro. (Bernal Ruiz, 2013; y López Aguilar et al, 2007). Si a esto añadimos la cantidad de horas que los alumnos se pasan sentados y en malas posiciones con un mobiliario que no termina de ser el más adecuado para ellos, la importancia que este tema tiene no cobra sino mayor importancia (González Montesinos et al, 2000).

La fisioterapia no solo se ocupa de la restauración de la salud sino también de la prevención y promoción de ésta (Martínez-González y Gómez-Conesa, 2001), el fisioterapeuta es una referencia en la educación par la salud, (Bort Saborit y Simó Pitarch, 2002) y una de nuestras labores es fomentar conductas saludables entre la población a través de la educación, bien en las consultas de atención primaria o bien en los colegios como es el caso que nos ocupa, y las recomendaciones respecto a ergonomía e higiene postural juegan un papel destacado, (Cubiella Muñoz et al, 2001; Martínez-González et al, 2001). Además las actividades dirigidas a adquirir conductas y hábitos de vida saludables desde la fisioterapia son efectivas (Martínez-González et al, 2008).

Los desequilibrios musculares producidos por una mala posición en la realización de las actividades de la vida diaria, el llevar pesos de una forma poco adecuada o malas posturas durante el descanso o la actividad laboral, muchas veces de forma inconsciente, son algunas de las causas que provocan estos dolores (Conty Serrano, 1997; López Aguilar, 2007). Estos desequilibrios pueden dar lugar a adoptar una posición hiperlordótica, escoliótica o hipercifótica así como a problemas de isquiosurales cortos que si no son corregidos a tiempo pueden fijarse y permanecer toda la vida, por lo que debemos actuar antes de que se produzca el daño desde la prevención. (González Montesinos et al, 2000; López Aguilar et al, 2007).

Como desde la infancia ya aparecen malos hábitos posturales es recomendable que sea a estas edades cuando se comience la educación para la salud, teniendo en cuenta que los niños pasan muchas horas en la escuela y este puede ser un ambiente apropiado para enseñarles a cuidarse (Cardoso Ribeiro et al, 2008; López Aguilar et al, 2007; Martínez-González et al, 2008). Debemos tener también en cuenta que al ser la escolarización obligatoria en España, toda la población infantil puede ser receptora de esta información de manera gratuita y sin ningún tipo de discriminación por cuestión de raza, sexo, religión o situación económica.

Respecto a la parte económica por todos es sabido que unos malos hábitos de vida repercuten negativamente en la salud, concretamente, los dolores de espalda son causa habitual de bajas laborales, toma de medicamentos y mala calidad de vida con el aumento de gasto en sanidad que ello conlleva tanto para el Estado como para el propio bolsillo. (Cardoso Ribeiro et al, 2008; Martínez-González et al, 2008).

Con esta búsqueda se pretende conocer qué campañas existen o se han desarrollado en relación a la ergonomía o higiene postural en el alumnado.

- **Objetivos y justificación teórica.**

El objetivo principal de este trabajo ha sido recopilar toda la información existente en los sitios Web de los Servicios de Salud, Consejerías de Educación o Colegios Profesionales de Fisioterapia, sobre campañas de higiene postural dirigidas a escolares.

Objetivos específicos:

- Determinar la procedencia de la información

Las páginas Web seleccionadas se han centrado en los Servicios de Salud, debido a que normalmente los profesionales sanitarios son los encargados de realizar esta función desde la prevención primaria en Centros de Salud y la comunidad (por ejemplo las escuelas e institutos).

Las Consejerías de Educación, deben ser partícipes en este proceso y responsables de que se lleve a cabo una adecuada ergonomía dentro del ámbito escolar ya que las pautas de comportamiento y hábitos saludables deben adquirirse durante la infancia, es por este motivo que los colegios son un buen lugar para transmitir esta información a la población y estas consejerías deben ser las que faciliten esta labor (Calvo-Muñoz et al, 2013; Cubiella Muñoz et al, 2001).

Y por último, en los Colegios de Fisioterapeutas, ya que una de sus principales funciones es la educación para la salud y la prevención de algias de columna.

- Metodología.

La metodología de investigación de este trabajo ha consistido en la búsqueda sistemática de las palabras clave: ergonomía, higiene postural e higiene escolar de forma aislada, sin combinar con operadores booleanos, para que se obtuviese la mayor información posible. Ésta se ha llevado a cabo en los buscadores que ofrecen las páginas Web de los Servicios de Salud, las Consejerías de Educación y los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de todas las comunidades y ciudades autónomas de España así como de la Administración Central (Ver webgrafías), entre los días 9 y 22 de Mayo de 2013.

Criterio de selección de la Información: cuando la noticia se refiere a una campaña de higiene postural dirigida a escolares.

Criterios de exclusión de la información: cuando dicha información era dirigida a padres, profesores o cualquier otro colectivo; información no relacionada con campañas sobre higiene postural (higiene de manos, bucodental, alimentación, ejercicio físico, etc...) o bien cuando esta información se ha encuadrado dentro del contexto de el día de la salud, semana de la salud o proyectos educativos de los centros.

Durante la revisión se han ido anotando los resultados obtenidos en una primera búsqueda (ver tablas 1, 2 y 3) para después ir filtrándolos (se ha comprobado a través del título y encabezamiento de cada enlace hallado en el buscador la conveniencia o no de incluirlo en este trabajo de investigación, de acuerdo a los criterios de selección).

Finalmente se ha indagado en la noticia, introduciéndose en el link que nos ofrece el buscador, hasta obtener las campañas de higiene postural destinadas a los escolares provenientes de las diferentes administraciones y colegios profesionales.

- Resultados

Una vez hecha la búsqueda de los términos higiene postural, higiene escolar y ergonomía, los resultados obtenidos han sido los siguientes:

ERGONOMÍA

COMUNIDAD AUTÓNOMA	SERVICIO DE SALUD		CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN		COLEGIO FISIOTERAPEUTAS	
ANDALUCÍA	153	0	16	0	3	0
MURCIA	26	0	207	0	0	0
CASTILLA LA MANCHA	565	0	0	0	0	0
EXTREMADURA	0	0	0	0	▲	▲
COMUNIDAD VALENCIANA	97	0	▲	▲	0	0
CATALUÑA	23	●	1130	●	0	●
MADRID	7	0	179	0	2	1
CASTILLA LEÓN	1	0	2	0	▲	▲
PAIS VASCO	265	0	65	0	▲	▲
ARAGÓN	3	0	0	0	▲	▲
NAVARRA	623	0	1	0	▲	▲
LA RIOJA	6	0	0	0	▲	▲
ASTURIAS	3	0	0	0	▲	▲
CANTABRIA	3	0	0	0	▲	▲
GALICIA	55	0	3	0	2	0
ISLAS CANARIAS	10	0	0	0	2	0
ISLAS BALEARES	0	0	0	0	▲	▲
CEUTA	1	0	1	0	▲	▲
MELILLA	3	0	0	0	▲	▲
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	24	0	1080	0	0	0

(Tabla 1)

HIGIENE ESCOLAR

COMUNIDAD AUTÓNOMA	SERVICIO DE SALUD		CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN		COLEGIO FISOTERAPEUTAS	
ANDALUCÍA	310	9	18	0	0	0
MURCIA	50	0	491	10	1	0
CASTILLA LA MANCHA	41	0	1	0	0	0
EXTREMADURA	11	0	35	0	▲	▲
COMUNIDAD VALENCIANA	▲	▲	342	0	0	0
CATALUÑA	111	●	29	●	1920	●
MADRID	7	1	263	3	10	7
CASTILLA LEÓN	0	0	0	0	▲	▲
PAIS VASCO	333	0	185	0	▲	▲
ARAGÓN	12	0	0	0	▲	▲
NAVARRA	1010	0	67	0	▲	▲
LA RIOJA	43	0	365	0	▲	▲
ASTURIAS	150	0	74	0	▲	▲
CANTABRIA	2	0	7	0	▲	▲
GALICIA	1	0	●	●	0	0
ISLAS CANARIAS	425	3	21	0	0	0
ISLAS BALEARES	0	0	3	0	▲	▲
CEUTA	7	0	1	0	▲	▲
MELILLA	13	0	13	0	▲	▲
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	47	0	1710	0	0	0

(Tabla 2)

HIGIENE POSTURAL

COMUNIDAD ATÓNOMA	SERVICIO DE SALUD		CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN		COLEGIO FISOTERAPEUTAS	
ANDALUCÍA	156	8	1	0	2	1
MURCIA	29	0	150	0	0	0
CASTILLA LA MANCHA	29	0	2	2	11	5
EXTREMADURA	5	0	3	0	▲	▲
COMUNIDAD VALENCIANA	▲	▲	27	0	0	0
CATALUÑA	226	●	11	●	133	●
MADRID	14	1	45	3	10	5
CASTILLA LEÓN	▲	▲	0	0	▲	▲
PAIS VASCO	132	0	66	0	▲	▲
ARAGÓN	7	0	0	0	▲	▲
NAVARRA	112	1	17	0	▲	▲
LA RIOJA	4	0	1	0	▲	▲
ASTURIAS	123	0	13	0	▲	▲
CANTABRIA	1	0	0	0	▲	▲
GALICIA	2	0	2	0	0	0
ISLAS CANARIAS	306	3	3	0	13	4
ISLAS BALEARES	0	0	1	0	▲	▲
CEUTA	0	0	0	0	▲	▲
MELILLA	3	0	3	0	▲	▲
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	11	0	334	0	0	0

(Tabla 3)

* Leyenda:

- ▲ No tiene buscador
- Está en un idioma diferente al castellano
- ☒ Posibles resultados

Una vez analizados los resultados de las búsquedas y filtrado en busca de las campañas de higiene postural se han obtenido los siguientes resultados que hemos agrupado por variables, para su mejor comprensión:

1. POR COMUNIDADES: las únicas comunidades que han arrojado resultados positivos en la búsqueda han sido Andalucía, Murcia, Castilla La Mancha, Madrid, Islas Canarias y Navarra.

2. POR PALABRA CLAVE

Ergonomía:

- Sólo se ha obtenido un resultado positivo concretamente en la comunidad de Madrid en el Colegio de Fisioterapeutas.

Higiene postural:

- En Andalucía salen ocho resultados en el Servicio Andaluz de Salud y uno en el Colegio de Fisioterapeutas.
- En Murcia salen 10 resultados en la Consejería de Educación.
- En Castilla la Mancha dos resultados en la Consejería de Educación y cinco resultados en el Colegio de Fisioterapeutas.
- En Madrid un resultado en el Servicio de Salud, tres en la Consejería de Educación y seis en el colegio de Fisioterapeutas.
- En Navarra uno en el Servicio de Salud.
- En las Islas Canarias tres en el Servicio Canario de Salud y cuatro en el Colegio de Fisioterapeutas.
- Esto hace un total de 44 resultados

Higiene escolar:

- En Andalucía salen nueve resultados en el Servicio Andaluz de Salud.

- En Madrid uno en el servicio de salud, tres en la Consejería de Educación y siete en el Colegio de Fisioterapeutas
- En las Islas Canarias tres en el Servicio Canario de Salud.
- En total salen 33 resultados

3. SEGÚN LA PROCEDENCIA:

3.1. POR COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS:

- El colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid da un resultado en la palabra ergonomía, siete para higiene escolar y cinco para higiene postural.
- El Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía da un resultado para el término de búsqueda higiene postural.
- Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias da cuatro resultados para higiene postural.
- El Colegio de Fisioterapeutas de Castilla La Mancha da cinco resultados en higiene postural.

3.2. POR SERVICIO DE SALUD:

El término ergonomía no ofrece ningún resultado en la búsqueda en los servicios de salud.

- En el Servicio Andaluz de Salud higiene escolar da nueve resultados y ocho para higiene postural.
- El Portal de Salud de la Comunidad de Madrid da un resultado para higiene escolar y uno para higiene postural.
- El Servicio Canario de Salud da tres resultados para higiene escolar y tres para higiene postural.
- El Servicio Navarro de Salud da un resultado para higiene postural.

3.3. POR CONSEJERIA DE EDUCACIÓN.

- La Consejería de Educación de Madrid da tres resultados para higiene escolar y tres para higiene postural.

- La consejería de Educación de Castilla La Mancha da dos resultados para higiene postural.

- La Consejería de Educación de la Región de Murcia da 10 posibles resultados para higiene postural y otros 10 para higiene escolar.

4. SEGÚN EL CONTENIDO DE LA INFORMACIÓN

Finalmente, se han encontrado las siguientes campañas de higiene postural enfocadas a escolares.

- Desde el la página del servicio de salud de Aragón obtenemos con la palabra higiene postural, siete resultados y con la palabra higiene escolar obtenemos 12. Pinchando en los resultados que ofrecen nos lleva a la página de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de la Salud, donde están representadas estas escuelas y que hacen ellas por la salud. Aunque algunas de ellas se ocupan de la higiene postural y escolar, no hay ninguna campaña específica sino que lo abordan dentro de su proyecto de centro. En Zaragoza hay 46 escuelas de este tipo, en Teruel hay 20 y en Huesca hay otras 20.

- El buscador del Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía nos lleva a una noticia del 25 de Noviembre de 2010 que relanza una campaña de higiene postural para prevenir lesiones en los escolares andaluces. En esta ocasión ha editado 15.000 trípticos y 2.000 carteles que se suman a los ya editados anteriormente y que se hicieron llegar a todos los colegiados a través de su revista 'Fisioterapia Andaluza'. Todo este nuevo material se enviará a los fisioterapeutas que quieran impartir charlas en los colegios de su entorno así como a cualquier centro educativo que así lo solicite. Ver anexos.

- El buscador del Servicio Navarro de Salud nos da un resultado para higiene postural y nos lleva a la noticia del 23 de Abril de 2009 en la que el Centro de Salud de Ermitagaña imparte un taller de

espalda en el Instituto Navarro Villoslada, el que enseña a alumnos de 1º de la ESO una correcta higiene postural por parte del personal de enfermería.

- Los cinco resultados que salen en la búsqueda del Colegio de Fisioterapeutas de Castilla La Mancha se refieren a la misma noticia. Y es que el Colegio de Fisioterapeutas de esta comunidad en colaboración con el Colegio de Madrid han lanzado una campaña de higiene postural escolar sumándose así a la iniciativa sobre Fisioterapia en la Prevención del Dolor de Espalda en Escolares que puso en marcha el Colegio de la Comunidad de Madrid. Ver anexos.

- Por otra parte los dos resultados del Servicio de Salud de Castilla la Mancha hablan de la misma noticia del 18 de Marzo de 2008. Enfermeros de Atención Primaria de Albacete inculcan hábitos de vida saludable a escolares. Uno de los talleres fue destinado a alumnos de 3º de Educación Primaria del que se ha encargado una enfermera del Grupo ENSE y que se ha centrado en la higiene postural.

- En el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid, las palabras ergonomía e higiene escolar nos llevan a la noticia del 09 de Octubre de 2012 donde hay una campaña de prevención de lesiones en escolares de Las Rozas.

- Los términos higiene postural e higiene escolar dan cinco resultados comunes.

- La primera de las noticias del 24 de Febrero de 2012 es que la Consejería de Educación de Murcia acoge la campaña del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid sobre buenas posturas.

- El 26 de Marzo de 2012 se publica la noticia de que unos 38 colegios de Getafe se han beneficiado de la campaña de prevención de

dolor de espalda en escolares impulsada por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

- El 13 de Abril de 2012 se hace referencia a que Castilla La Mancha acoge la campaña 'Fisioterapia en la prevención del dolor de espalda en escolares' puesta en marcha por Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

- El 26 de Junio de 2012 se informa de que más de 8.000 escolares madrileños han aprendido a prevenir lesiones durante el curso académico 2011/2012 por medio de la campaña que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid puso en marcha en el curso escolar 2009/2010 por primera vez.

- El 16 de Noviembre de 2012 hay una noticia en la que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid participó en las actividades organizadas por el Ayuntamiento de Alcobendas con motivo del Día Internacional de los Derechos de la Infancia. La actuación del Colegio fue la de ofrecer talleres gratuitos de higiene postural a escolares y charlas informativas a los padres.

- Desde el Portal de Salud de la Comunidad de Madrid se obtienen dos resultados que nos llevan a la misma noticia del 30 de Septiembre de 2009 en la que el Hospital Príncipe de Asturias recomienda normas de higiene postural.

- En la consejería de Educación de la Comunidad de Madrid los resultados de las búsquedas higiene postural y escolar nos remiten a la anterior noticia del Hospital Príncipe de Asturias así como a la oferta educativa de la mesa de salud de Fuencarral y Tetuán en la que una de las actividades propuestas es una charla sobre higiene postural.

- Los resultados obtenidos en el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias hablan de una campaña de higiene postural en el escolar iniciada en 2010, coordinada por el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España y que cuenta con la colaboración y apoyo de las Consejerías de Educación y Sanidad del Gobierno de Canarias. Se llevaron a cabo durante los cursos académicos 2009/2010 y 2010/2011. Ver anexos.

- Las búsquedas de higiene postural e higiene escolar en el Servicio Canario de Salud ofrecen los mismos resultados, que son el taller 'Cuido mi espalda', taller 'Espalda sana en la escuela' dentro de la atención a la infancia en el ámbito escolar y dentro de la atención a la adolescencia en el ámbito escolar están los talleres de 'Espalda sana en la escuela' dirigidos a escolares y padres respectivamente.

- Los resultados obtenidos desde la Consejería de Educación de la Región de Murcia no dan campañas dirigidas a escolares de toda la región, sin embargo se ha encontrado que algunos colegios e institutos tratan este tema en el marco de la Semana de la Salud.

En esta misma Consejería se ha encontrado el "Programa para la mejora de las desalineaciones sagitales del raquis mediante la enseñanza de la higiene postural y la realización de ejercicios de mejora de la extensibilidad isquiosural y de la postura en educación física" que, impulsado desde la Consejería de Educación, Formación y Empleo, están desarrollando un total de 14 centros en la región de Murcia, así como diferentes actividades dirigidas a la formación del profesorado.

Finalmente, entre las limitaciones de este estudio, hallamos que los resultados hubiesen sido diferentes si hubiésemos usado otras palabras clave,

María Mena Milán

o ampliado la búsqueda a Colegios de Médicos y Enfermería e incluso a Sindicatos del sector de la sanidad.

- Conclusiones

Una vez analizados los resultados de este trabajo podemos inferir que a penas existen campañas dirigidas a escolares en materia de higiene postural. Durante la búsqueda se han hallado muchos resultados que hacían referencia a la educación para la salud en los escolares enfocados a la higiene dental, alimentación y hábitos de vida saludables pero muy pocas específicas sobre higiene postural.

En concreto las campañas analizadas provienen fundamentalmente del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid que las ha exportado a la Región de Murcia y a Castilla La Mancha; otro hallazgo ha sido del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía y finalmente del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias. También se han encontrado iniciativas en algunos centros de salud u Hospitales de modo puntual y en algunos colegios pero a nivel local.

Como conclusiones deseamos resaltar la importancia que tiene la higiene postural en la prevención de problemas del aparato locomotor que podrían mermar la calidad de vida en la edad adulta; por ello, se ha de incidir desde muy pronto, en educar a nuestros niños para prevenir estos problemas futuros, repercutiendo directamente en el bienestar de la población en general e indirectamente en el consiguiente ahorro que supondría una menor tasa de algias vertebrales y absentismo laboral debido a estas causas. Por estos motivos creemos conveniente una mayor implicación de todas las instituciones con competencias en esta materia (tanto Educación, como Salud, colegios profesionales, etc.) fomentando conductas saludables que eviten que en un futuro sean problemas que debamos tratar en las consultas.

- Referencias bibliográficas y webgrafías.

1.- Bernal Ruiz, L. (2013). Salud laboral y ergonomía. Enfermedades y accidentes laborales más frecuentes. Ergonomía en el trabajo y actividades de la vida diaria. Papel del fisioterapeuta en la ergonomía. *Manuales FUDEN para la preparación de oposiciones de Fisioterapia (1-48)*. FUDEN

2.- Bort Saborit, N y Simó Pitarch, A. (2002). Carritos o mochilas en la edad escolar. *Fisioterapia*, 24(2),63-72.

3.- Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A. y Sánchez-Meca, J. (2011). Eficacia de los tratamientos de fisioterapia preventivos para el cuidado de la espalda en niños y adolescentes. Revisión sistemática. *Fisioterapia*, 33(6), 262-272.

4.- Calvo-Muñoz, I. y Gómez-Conesa, A. (2013) El fisioterapeuta y la educación para la salud en la escuela. *Cuestiones de Fisioterapia*,42(1), 1-2.

5.- Cardoso Ribeiro, C. y Gómez Conesa, A. (2008) Lumbalgia. Prevalencia y programas preventivos en la infancia y adolescencia. *Revista Iberoamericana Fisioterapia y Kinesiología*,11(1),32-8.

6.- Conty Serrano, R. (1997). Programa de higiene postural para la educación sanitaria escolar. *Enfermería Científica*, 178-179, 4-11.

7.- Cubiella Muñoz, R., López Zamora, M.A., Ruiz Molinero, M.C., Pérez Cabezas, V., Sáenz Martín, M.M. y Sánchez Eliso, S. (2001). Conocimiento de la higiene vertebral en el ámbito escolar. *Cuestiones de Fisioterapia*, 17,57-65.

8.- Gómez-Conesa, A. (2002). Higiene postural y ergonomía. *Fisioterapia* 24(monográfico 1), 1-2.

9.- González Montesinos, J.L., Rodríguez Gimeno, J.M., De La Puente Fra, E. y Díaz García, M.A. (2000). Tratamiento de la columna vertebral en la Educación Secundaria Obligatoria: Parte I . Prevención y ejercicios poco recomendables. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 27-48.

10.- López Aguilar, B. y Cuesta Vargas, A. I. (2007). Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. *Revista de estudios de juventud*, 79,147-179.

11.- Martínez-González, M. y Gómez-Conesa, A. (2001). Ergonomía en educación secundaria. *Fisioterapia*, 23(1),29-38.

12.- Martínez-González, M., Gómez-Conesa, A. e Hidalgo Montesinos, M.D. (2008). Programas de higiene postural desarrollados con escolares. *Fisioterapia* 30(5),223-230.

13.- Pacheco da Costa, S., Conty Serrano, R., Torres Lacomba, M^a. y Ferri Morales, A. (1997). *La salud escolar en Castilla-La Mancha: Aspectos de la higiene postural. Clarificando Servicios en Fisioterapia: Libro de Ponencias y Comunicaciones IV Jornadas Nacionales de Fisioterapia en Atención Primaria*. Málaga. AEF-Delegación Autonómica de Andalucía.

14.- Zurita Pérez, Rebeca (2009). Importancia de trabajar la higiene postural en la escuela. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas*, 18, 1-9.

COMUNIDAD AUTÓNOMA	SERVICIO DE SALUD
ANDALUCÍA	http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/default.asp
MURCIA	http://www.murciasalud.es/principal.php
CASTILLA LA MANCHA	http://sescam.jccm.es/web1/home.do
EXTREMADURA	http://www.saludextremadura.com/web/portalsalud/directorio/ses
COMUNIDAD VALENCIANA	http://www.san.gva.es/web/conselleria-sanitat/bienvenida
CATALUÑA	http://www.gencat.cat/ics/
MADRID	http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=PortalSalud/Page/PTSA_home
CASTILLA LEÓN	http://www.saludcastillayleon.es/profesionales/es
PAIS VASCO	http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-ghhome00/es/
ARAGÓN	http://www.aragon.es/sas
NAVARRA	http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Servicio+Navarro+de+Salud/SNS-O.htm
LA RIOJA	http://www.riojasalud.es/
ASTURIAS	http://www.asturias.es/portal/site/astursalud/menuitem.a04633b31244f5599b9f661068414ea0/?vgnextoid=a05690267efb2210VgnVCM10000097030a0aRCRD
CANTABRIA	http://www.scsalud.es/
GALICIA	http://www.sergas.es/MostrarContidos_N2_T01.aspx?IdPaxina=10006&idioma=es
ISLAS CANARIAS	http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/
ISLAS BALEARES	http://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?lang=es&coduo=273
CEUTA	http://www.ceuta.es/ceuta/por-servicios/sanidad-y-consumo
MELILLA	http://www.areasaludmelilla.es/asm/index.php
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	http://www.msc.es/

COMUNIDAD AUTÓNOMA	CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
ANDALUCÍA	http://www.juntadeandalucia.es/educacion/
MURCIA	http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=77&IDTIPO=140
CASTILLA LA MANCHA	http://www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm
EXTREMADURA	http://www.educarex.es/web/guest;jsessionid=8FDF85793CBD63915145A72E909C098E.liferay1
COMUNIDAD VALENCIANA CATALUÑA	http://www.cece.gva.es/es/
MADRID	http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament
	http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Agrupador_FP&cid=1109266187254&idConsejeria=1109266187254&idListConsj=1109265444710&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura
CASTILLA LEÓN	http://www.educa.jcyl.es/es
PAIS VASCO	http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-2591/es/
ARAGÓN	http://www.educaragon.org/
NAVARRA	http://www.educacion.navarra.es/
LA RIOJA	http://educarioja.org/educarioja/home.jsp
ASTURIAS	http://www.educastur.es/
CANTABRIA	http://www.educantabria.es/
GALICIA	http://www.edu.xunta.es/web/
ISLAS CANARIAS	http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/
ISLAS BALEARES	http://www.caib.es/govern/organigrama/area.es.jsp?coduo=7
CEUTA	http://www.gobiernodeceuta.es/index.php/noticias/5-educacion-cultura-y-mujer
MELILLA	http://www.melilla.es/melillaPortal/lacc_d3_v1.jsp?codMenu=5&language=es
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	http://www.mecd.gob.es/portada-mecd/

COMUNIDAD AUTÓNOMA	COLEGIO FISIOTERAPEUTAS
ANDALUCÍA	http://www.colfisio.org/
MURCIA	http://www.cfisiomurcia.com/
CASTILLA LA MANCHA	http://www.colegiofisio-clm.org/
EXTREMADURA	http://www.cofext.org/
COMUNIDAD VALENCIANA	http://www.colfisiocv.com/
CATALUÑA	http://www.fisioterapeutes.com/
MADRID	https://www.cfisiomad.org/Pages/Default.aspx
CASTILLA LEÓN	http://www.cpficyl.com/
PAIS VASCO	http://www.cofpv.org/
ARAGÓN	http://www.colfisioaragon.org/
NAVARRA	http://www.cofn.net/
LA RIOJA	http://www.coflarioja.org/
ASTURIAS	http://www.cofispa.org/
CANTABRIA	http://www.colfisiocant.org/
GALICIA	http://www.cofiga.org/
ISLAS CANARIAS	http://www.fisiocanarias.org/
ISLAS BALEARES	http://www.colfisiobalear.org/
CEUTA	•
MELILLA	•
ADMINISTRACIÓN CENTRAL	http://www.consejo-fisioterapia.org/

• No tiene Colegio Profesional