



## La mochila de los escolares no debe superar el 10% del peso del niño

A PARTIR DE LOS **10 AÑOS**  
**AUMENTA EL RIESGO DE**  
LOS MENORES DE PADECER  
PROBLEMAS DE ESPALDA

MADRID. La Organización Médica Colegial (OMC) recomendó ayer, ante la vuelta al colegio de los niños, que se debe reducir el peso de las mochilas por debajo del 10 % del peso corporal del alumno para evitar que padezca problemas de espalda.

Según la OMC, a partir de los 10 años aumenta el riesgo de que los niños sufran este tipo de trastornos por lo que, junto a la Fundación Kovaks, ha puesto en marcha una campaña de salud pública para prevenir las dolencias en la espalda de los escolares y que fue presentada ayer. "El 50% de los chicos entre 13 y 15 años y el 69,9% de las chicas ha padecido algún episodio de dolor de espalda", explicaba en rueda de

prensa el médico y presidente de la fundación, Francisco M. Kovaks.

Padecer este problema a estas edades, además, aumenta el riesgo de sufrirlo de adulto de manera crónica, explicaba el doctor. Además, según Kovaks, al 80 por ciento de la población le ha dolido la espalda en algún momento de su vida y, actualmente, "entre el 17 y el 33 por ciento" lo padece.

Por ello, tanto él como el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, han incidido en la necesidad de prevenir estos trastornos. Con este objetivo se pone en marcha una campaña que incluye el *Tebeo de la Espalda* con sencillos consejos que hay que seguir para evitar los dolores de espalda".

Entre las recomendaciones destacan la de hacer deporte —la actividad física es indispensable para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva—, y evitar el reposo en cama en caso de dolor, ya que éste prolonga el problema. >EFE