



La mochila no debe superar el 10% del peso del niño

► Los médicos advierten de que los dolores de espalda se pueden prevenir desde los ocho años

EFE

MADRID. La Organización Médica Colegial (OMC) recomienda, ante la vuelta al colegio de los niños, reducir el peso de las mochilas por debajo del 10 por ciento 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 se presentó ayer.

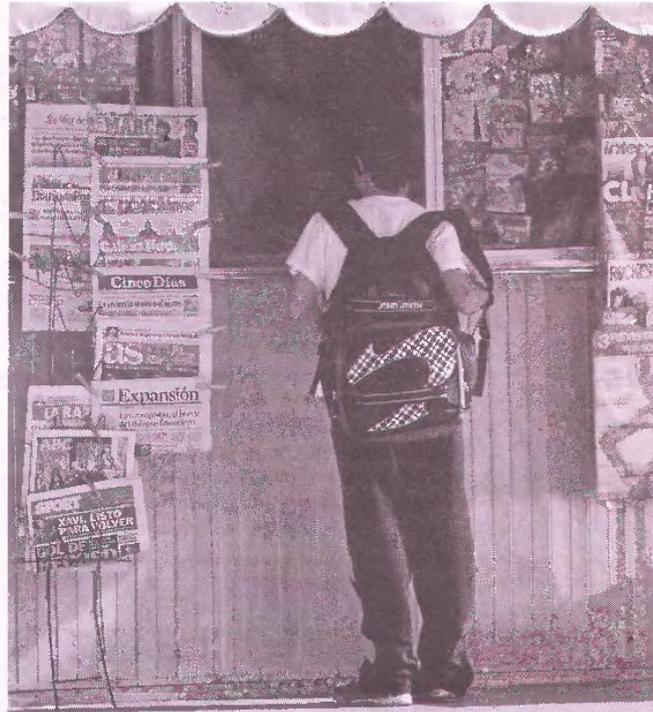
«El 50 por ciento de los chicos entre 13 y 15 años y el 69,9 por ciento de las chicas ha padecido algún episodio de dolor de espalda», explicó en rueda de prensa el médico y presidente de la fundación, Francisco M. Kovaks.

Padecer este problema a estas edades, además, aumenta el riesgo de sufrirlo de adulto de manera crónica, ha contado el doctor Kovaks.

«Se estima que el coste de los tratamientos necesarios para paliar los dolores de espalda suponen entre un 1,7 por ciento y un 2 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB)», detalló el médico.

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



Un niño con una mochila colgada a su espalda. RAFA FARÍÑA

en la necesidad de prevenir estos trastornos.

La campaña que han puesto en marcha incluye el 'Tebeo de la Espalda' en el que «se muestra de una forma sencilla cuáles son los consejos que hay que seguir para evitar los dolores de espalda», comentó Rodríguez Sendín.

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

«Cualquier ejercicio es mejor que nada», argumentó Kovaks.

Para la organización y la fundación, es necesario instalar taquillas en los centros educativos o fraccionar en varios volúmenes los libros de texto.

A la hora de cargar el material escolar, lo mejor es hacerlo en una mochila con ruedas o, si es de tirantes, situarla entre la zona lumbar o entre las caderas y llevarla sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible.

En el caso de los chicos que practiquen deporte de competición, deben tener en cuenta los consejos de sus entrenadores o médicos.

Según la OMC, los dolores de espalda no se deben, normalmente, a ningún problema serio pero recomiendan ir al médico si éste dura más de 14 días o se repite periódicamente.

El 'Tebeo de la Espalda' se podrá descargar gratis en la Web de la Espalda y, además, la Fundación Kovaks cederá sus derechos de copia a todas las Consejerías de Educación y Sanidad que deseen distribuirlo en los colegios.