



## Los médicos recomiendan que la mochila escolar no supere el 10% del peso del niño

**SUR**

**MÁLAGA.** Libros, libretas, cuadernillos, el estuche... La vuelta al cole supone también volver a sacar del armario la mochila. Pero, cuidado. Demasiado peso puede afectar a los niños. La Organización Médica Colegial (OMC) recomienda reducir la carga de las maletas escolares por de-

bajo del 10% del peso corporal del alumno para evitar que padezca problemas de espalda.

Según la OMC, a partir de los diez 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

estas dolencias en los escolares.

«La mitad de los chicos entre 13 y 15 años y siete de cada diez chicas ha padecido algún episodio de dolor de espalda», explicó ayer el médico y presidente de la fundación, Francisco M. Kovaks. Sufrir este problema a edades tan tempranas, además, aumenta el riesgo de sufrirlo

de adulto de manera crónica.

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