



CAMPAÑA DE LOS MÉDICOS ANTE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR

Aconsejan que la mochila no supere el 10 % del peso del niño

La Organización Médica asegura que les evitará tener dolores de espalda

EFE
apextremadura@elparadico.com
MADRID

La Organización Médica Colegial (OMC) recomendó ayer, ante la vuelta al colegio de los niños (en Extremadura el día 13), 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 se presentó 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", explicó en



►► Un niño carga con una mochila en la espalda.

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, dijo.

"Se estima que el coste de los tratamientos necesarios para paliar los dolores de espalda suponen entre un 1.7% y un 2% del Producto Interior Bruto (PIB)", detalló también el médico.

Además, según Kovaks, al 80%

de la población le ha dolido la espalda en algún momento de su vida y, actualmente, "entre el 17 y el 33%" lo padece. Tanto él como el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, incidieron en la necesidad de prevenir estos trastornos.

LA PROMOCIÓN // La campaña que han puesto en marcha incluye el *Tébeo 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 vertebral 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.

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. ≡