



## Los médicos recomiendan que las mochilas del colegio no superen el 10% del peso del niño

Más de la mitad de los menores españoles han padecido alguna vez problemas de espalda

Efe / MADRID

La Organización Médica Colegial (OMC) recomendó ayer, ante la vuelta al colegio de los niños, 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 rueda de prensa el médico y presidente de la fundación, Francisco M. Kovaks.

Padecer este problema a estas edades, además, aumenta el ries-

go de sufrirlo de adulto de manera crónica, advirtió el doctor Kovaks.

Además, según Kovaks, al 80% de la población le ha dolido la espalda alguna vez y, actualmente, “entre el 17 y el 33%” lo padece. Por ello, tanto él como el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, insistieron 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 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.