



Una mujer acompaña a dos menores, uno de ellos con su mochila escolar a la espalda.

Mochilas con sobrepeso

La mitad de los escolares entre 13 y 15 años sufre dolor de espalda. Los médicos aconsejan que la carga no supere el 10% del peso del niño

Madrid, EFE. 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 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», 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, 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. «Se pierde mucha calidad de vida con estas dolencias», según apunta el presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, quien recuerda que «surgen por razones sencillas» pero pueden evitarse con unos «simples consejos» desde edades tempranas.

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, incidieron 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 fa-

cilita 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. «Tebeo de la Espalda» es un cómic en el que se incluyen una serie de consejos para prevenir estas dolencias y prevenir su recuperación en el caso de que aparezcan. Además se aconseja cómo deben preparar los escolares sus mochilas, sobre todo enseñan cómo repartir la carga en el interior de las mochilas. Un estudio realizado por la Fundación Kovaks ha demostrado que la distribución en los colegios de «Tebeo en la Espalda» constituye una medida de prevención efectiva, por lo que proponen que se distribuyan iniciativas similares en los colegios.

Las carteras con ruedas, las más recomendables



Un niño lleva una mochila con ruedas.

Los dolores de espalda deben prevenirse desde edades tempranas, sobre todo a partir de los 8 años. Los consejos para prevenir estas dolencias pasan por la instalación de taquillas en los colegios e institutos y también por o la división en varios volúmenes de los libros de texto.

Igualmente, en caso de que el niño deba cargar el material escolar es mejor una mochila con ruedas y, si es de tirantes, los expertos recomiendan llevarla con las dos asas y sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible con un cinturón, de manera que no se bambolee.

Asimismo, otro aspecto clave en la prevención del dolor de espalda es la distribución del peso en el interior de la mochila. Los libros de mayor tamaño deberán situarse lo más cerca posible del cuerpo. También la actividad física y la práctica de ejercicio son indispensables para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva y tiene un efecto positivo para la prevención y tratamiento del dolor de espalda.