



Las mochilas no deben superar el 10 % del peso de los niños

AGENCIAS
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 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, puso 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 chicos entre 13 y 15 años y el 69,9% de las chicas padeció algún episodio de dolor de espalda", explicó el médico y presidente de la fundación, Francisco M. Kovaks. Padecer este problema a estas edades,

LA CAMPAÑA
PRETENDE PREVENIR
DOLENCIAS DE ESPALDA
REPARTIENDO TEBEOS
ENTRE LOS ESCOLARES
SOBRE ESTE TEMA

aumenta el riesgo de sufrirlo de adulto de manera crónica, añadió el doctor Kovaks. "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)", ha detallado el médico.

Según Kovaks, al 80% de la población le dolió la espalda en algún momento de su vida y, "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. La campaña incluye el "Tebeo de la Espalda" en el que "se muestra cuáles son los consejos para evitar los dolores de espalda", comentó Rodríguez Sendín. Entre las recomendaciones destacan hacer deporte y evitar el reposo en cama en caso de dolor, ya que éste prolonga el problema y facilita que se repita.

El tebeo se puede descargar gratis en la web de la Espalda y, la fundación cedió sus derechos de copia a las Consejerías de Educación y Sanidad que deseen distribuirlo en colegios. ■