



SEGÚN LOS MÉDICOS

Las mochilas no deben superar el 10% del peso del niño

|| 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 prevenirlo.

"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 el médico y presidente de la fundación, Francisco M. Kovaks. Padeecer este problema a estas edades, además, aumenta el riesgo de sufrirlo de adulto de manera crónica, contó el doctor Kovaks.

"Se estima que el coste de los tratamientos necesarios para paliar los dolores de es-

Aconsejan evitar el reposo en cama en caso de dolor de espalda

palda suponen entre un 1,7% y un 2% del Producto Interior Bruto (PIB)", detalló 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 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 hacer deporte y evitar el reposo en cama en caso de dolor, ya que éste prolonga el problema y facilita que se repita.

Al cargar el material escolar, lo mejor es hacerlo en una mochila con ruedas o, si es de tirantes, situarla entre la zona lumbar o las caderas. ≡