



Con la espalda no se juega

Comienza el colegio y los más pequeños vuelven a llevar a cuestas todo su material escolar

A partir de los 10 años, los niños aumentan el riesgo de sufrir dolores de espalda, derivados de la falta de ejercicio, las malas posturas al sentarse y el elevado peso de sus mochilas

A.R.A.

PONTEVEDRA Si hace unos días los más pequeños volvían a las aulas, mañana serán los jóvenes quienes devolverán la vida a los institutos. Unos y otros regresan a las aulas cargados de ilusión y también de peso, ya que a medida que suben de curso el peso de su mochila se ve incrementado por el volumen de libros que necesitan. Los médicos ven en el peso de las mochilas el principal motivo del dolor de espalda entre niños y jóvenes. El último informe de la Fundación Kovacs, advierte que en España, el 50% de los niños y casi el 70% de las niñas antes de los 15 años ha padecido dolor de espalda alguna vez.

La Organización Médica Cole-

gial (OMC) recomienda que los niños carguen su material escolar en mochilas con ruedas. Si quieren llevar una de tirantes, estas deben ser anchas y acolchadas y la mochila tiene que pesar menos del 10 por ciento del peso corporal del pequeño. Por otra parte, es conveniente situarla entre la zona lumbar o entre las caderas y llevarla sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible. Con estos pequeños gestos el pequeño podrá evitar posibles dolores de espalda. Son muchos los motivos por los que los niños padecen molestias. Asimismo, para que los alumnos puedan reducir el número de libros que llevan a clase, en definitiva, el peso sobre sus espaldas, es necesario que los centros educativos instalen taquillas que permitan dejar a los niños su material escolar.

La postura Los dolores de espalda en los niños también pueden estar provocados por una mala postura al sentarse en clase. Las molestias también pueden



Dos niños van a clase con sus mochilas. | FOTÓGRAFO

derivar de hábitos muy sedentarios como estar un elevado número de horas sentado delante de la televisión o jugando a videojuegos. Igualmente, el hecho de permanecer mucho tiempo acostado en lugar de estar sentado o de pie hace que la espalda sufra.

Para sentarse correctamente, los expertos recomiendan asentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, mantener la espalda erguida y alineada, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto con las caderas.

Deporte Otra recomendación de los pediatras es que los niños hagan deporte. La actividad física es indispensable para el buen desarrollo del niño y también para que su columna vertebral adquiera su forma definitiva. Deportes como la natación son ideales para fortalecer la musculatura de la espalda y evitar posibles lesiones. ■