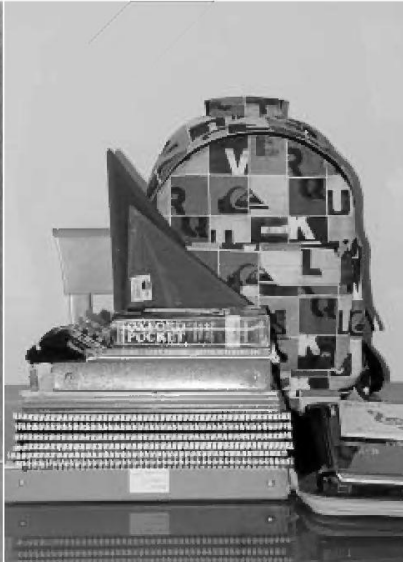




EDUCACIÓN Los problemas de 'salud' con la vuelta al 'cole'



5º PRIMARIA



1º ESO



3º ESO

El saber no ocupa lugar pero pesa

A los 15 años más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas ha tenido alguna vez en su vida dolores de espalda • Los especialistas recomiendan que las mochilas no superen el 10% del peso del escolar

Estefanía Escoriza / CÁDIZ

Termina el verano, comienzan las clases y vuelven los dolores de espalda. Los escolares españoles presentan con frecuencia molestias de este tipo y, en la mayoría de los casos, se debe al peso de las mochilas y a la inactividad física. Según los expertos del Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM), el peso de la mochila que transporte el escolar no debe superar el 10% de su peso corporal. Pero la realidad es muy distinta, ya que los niños tienen que llevar sobre sus hombros cada día una media de entre 7 y 8 kilos.

El libro de Matemáticas, el de Lengua, el de Naturales, el de Historia y Geografía, los cuadernillos de actividades, el estuche de los bolígrafos, el bloc de dibujo y, como no, el bocata y el zumo para el recreo. Padece dolencias a esta edad aumenta el riesgo de sufrirlas de manera crónica cuando sean mayores. De ahí la importancia de aplicar medidas preventivas. "Estamos ante un problema importante que afecta a buena parte de nuestros escolares y que puede cronificarse, condicionado su desarrollo y vida posterior, pero evitable con medidas sencillas, eficaces y de bajo costo", subraya el presidente del CGCOM, el doctor Juan José Rodríguez Sendín.

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs

recomiendan la actividad física y el ejercicio para que la columna vertebral se desarrolle correctamente. Esto tiene un efecto positivo para la prevención y tratamiento del dolor de espalda. Por la contra, el sedentarismo dificulta el crecimiento óseo, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga. Al mantenerse continuamente activo el cuerpo se resiente menos y se

Francisco M. Kovacs
Presidente de la Fundación Kovacs

“Estas dolencias aumentan a partir de los 10 años y entre los 13 y los 15 ya es similar a la de los adultos”

prevén futuras lesiones. Además, es aconsejable que, si el menor tiene molestias, no se trate con reposo ya que puede ser perjudicial, prolongando el episodio doloroso y facilitando que se repita posteriormente.

Una posible opción es el uso de mochilas con ruedas pero en algunos casos puede resultar contraproducente. El niño adopta una postura irregular a la hora de tirar del carrito, lo que hace que la espalda también adopte una mala postura que puede desembocar en desviación o escoliosis. Además,

cuando tienen que subir las escaleras para acceder a las aulas, los menores suelen coger todo ese peso con una sola mano, pudiendo provocar una luxación en el brazo. Así que se presenta mucho más adecuado el uso de mochilas con tirantes anchos y "situarla relativamente baja, en la zona lumbar o entre las caderas, y que la lleven sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible, sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee", según expertos del CGCOM.

Otro factor que puede acarrear molestias son las malas posturas, a veces influenciadas por el mobiliario escolar, por lo que se recomienda que tanto las mesas como los pupitres de los colegios e institutos sean regulables para que estos se adapten a la altura de cada niño. Los estudiantes pasan unas seis horas sentados en la misma posición y esto también provoca dolores. Por lo tanto, deben adoptar una buena postura, usando reposapiés y manteniendo la espalda recta, para reducir este trastorno. Todo esto, junto al mantenimiento de una dieta equilibrada, factor influyente tanto en el desarrollo y crecimiento del niño como en las condiciones físicas, y la práctica constante de ejercicio.

"La incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años y entre los 13 y los 15 años ya es similar a la de los adultos, por ello las campañas de prevención deben enfocarse a los escolares de

Fórmulas para aligerar el peso de las maletas

Para aligerar el peso de las mochilas existen varias alternativas. Se ha hablado mucho sobre la posibilidad de que los niños dejen los libros en los centros instalando taquillas. Pero esta medida no sirve de mucho ya que deben llevarse a diario a casa para poder hacer sus tareas o estudiar para los exámenes. Por lo tanto, la pelota queda en el tejado de los editoriales de libros de texto. Lo más eficaz sería que los ejemplares fueran menos voluminosos lanzando al mercado, por ejemplo, un formato dividido por trimestres o por fichas individuales. ¿Por qué no lo hacen? Pues porque esto les haría perder dinero, ya que sería mucho más fácil fotocopiar el temario. Sin embargo, existen algunas editoriales que sí siguen el formato por trimestres, como es Anaya o Santillana. Uno de los centros gaditanos que usan este tipo de libros es el Instituto de Educación Secundaria Cornelio Balbo, reduciendo el peso de las mochilas aproximadamente a unos 5 kilos, cifra mucho más adecuada para los estudiantes.

menor edad", apunta el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs. Como indica el Dr. Rodríguez Sendín, "en prevención, lo importante es la intervención anticipativa, es decir, la adopción de medidas que se toman antes de que el problema aparezca o de que aumente". Por lo tanto, donde hay que incrementar estas medidas es en niños de educación primaria para que cuando pasen a la secundaria en el instituto

Juan José Rodríguez Sendín
Doctor y presidente del CGCOM

“Estamos ante un problema importante que afecta a muchos escolares y que puede cronificarse”

to no presente ya el trastorno. Sin embargo, los más pequeños suelen tener la suerte de que sus padres sean quienes porten las mochilas hasta el colegio pero cuando pasan de etapa y empiezan a ir solos a los centros se topan con la realidad. Es por ello por lo que es en la adolescencia donde se incrementa la patología.

Saben que tienen que madrugar cada día, pasar la mañana en el cole, hacer la tarea en casa y estudiar para los exámenes; pero nadie les dijo que el conocimiento pesara tanto.