



Salud

Controlar el peso de la mochila y hacer deporte, claves para evitar dolores de espalda en los niños



Dos niños entran en el colegio Rosario Pereda, de la localidad vallisoletana de Viana de Cega. (EFE)

- En España, antes de cumplir los 15 años, el 50% de los chicos y el 70% de las chicas ya tienen problemas de espalda.
- El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del niño.
- Una alternativa es la mochila con ruedas, así la espalda no soporta peso.

ECO

Actividad social
¿Qué es esto?

32%

11

0

Follow @20m Twitter

EFE. 05.09.2012 - 11.26h

Otras imágenes



2 Fotos

La vuelta al cole significa para muchos niños **la vuelta al suplicio de la mochila**. Suplicio cuando las mochilas van llenas y con su peso maltratan la espalda de los chavales. En el inicio del curso los padres deben tener claro dos consejos básicos: controlar el peso de las mochilas y que los niños hagan deporte, si puede ser en compañía de sus padres, aún mejor.

La [Organización Médica Colegial](#) (OMC) y la [Fundación Kovacs](#) han presentado una campaña

en la que se incide en la práctica de deporte en el ámbito familiar **para prevenir dolores de espalda** que limitan las actividades diarias de los menores y aumentan significativamente el riesgo de que los padezcan de forma crónica al ser adultos.

"Si quieres que a tus hijos no les duela la espalda, **haz deporte con ellos**", es el consejo que dan los expertos para prevenir un problema que, antes de los 15 años, experimentan el 50% de

Si papá y mamá hacen deporte animarán a sus hijos a hacerlo

También en Salud



Un estudio predice un aumento de adictos al trabajo en los próximos años **37**



La comida orgánica solo es algo más sana que la convencional **58**



Diagnostican por primera vez en España un síndrome que destruye las defensas del cuerpo **0**



Consiguen remediar en ratones la pérdida congénita del olfato **1**

Coches Seguros Pisos INGDirect

Marca	6	Modelo	6
Año desde...	6	Km hasta...	6



AUTO
SCOUT 24

Lo más ...

ECO Valorado Visto Comentado

1. Un hombre propina una fuerte patada en la cara a una monja en Madrid y la deja inconsciente

443

2. La presidenta del Parlament: "Si los diputados cobran menos de 3.000 euros no sé cómo iremos"

249

3. "Tener cáncer es muy duro, pero es peor que no te atiendan"

324

4. José Bretón es acusado de asesinar con alevosía a sus hijos

767

los chicos y el 70% de las chicas.

La campaña se centra en la distribución gratuita entre los niños de 8 años de un tebeo que contiene las **medidas que han demostrado disminuir el riesgo** de estas dolencias y reducir su duración:

- Evitar el reposo en cama
- Acostumbrarse desde niño a hacer ejercicio de manera habitual
- Asegurar que el peso de la mochila no supera el 10% del peso corporal del niño

Mejor con ruedas

Según el doctor Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, "lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan mediante la instalación de **taquillas en los colegios o fraccionando cada libro** de texto en diversos volúmenes, o instaurando de una vez la enseñanza en soportes electrónicos".

Una alternativa a la mochila tradicional es **la que tiene ruedas**, ya que si el estudiante tiene que cargar, lo mejor es que la espalda no soporte ese peso.

Si la bolsa es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es **situarla relativamente baja, en la zona lumbar**, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee.

Ejercicio en familia

El otro elemento es la practica del [ejercicio físico](#). El presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, afirma que **"es importante que papá y mamá hagan deporte"** porque eso animará a sus hijos a hacerlo, además de que "no les vendrá mal a ellos".

El **ejercicio físico previene los trastornos de espalda** y de hecho es la principal medida que ha demostrado ser eficaz con ese fin. Una musculatura potente, resistente y coordinada protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan.

Varios estudios científicos demuestran que la actividad física es necesaria desde edades tempranas **para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva**. Realizar ejercicio físico de forma periódica aumenta la probabilidad de que si aparece dolor sea de corta duración y tenga un impacto menor en la actividad cotidiana.

5. Iker Casillas y Xavi Hernández, premio Príncipe de Asturias de los Deportes 2012

84

1. Wyoming: "El Gobierno nos va a hacer el programa muy difícil" 265

2. Los funcionarios denuncian la privatización de un servicio que podrían prestar ellos 161

3. Iniesta es elegido mejor jugador europeo del año por la UEFA 144

4. Rojadirecta gana la batalla legal al Gobierno de EE UU y recupera sus dominios 54

5. José Bretón es acusado de asesinar con alevosía a sus hijos 767

1. Una concejal de Los Yébenes (Toledo) dimite tras hacerse público un vídeo erótico privado 110

2. Las 7 razones de CR7 138

3. José Bretón es acusado de asesinar con alevosía a sus hijos 767

4. Eurovegas ya ha cerrado el acuerdo para instalarse en Alcorcón, según el PSM 183

5. ¿Cuáles son las carreras con mejores salidas laborales? 80

Además en 20minutos.es

INTERNACIONAL



Rajoy y Merkel se reúnen en la Moncloa con los ojos puestos en el BCE

NACIONAL



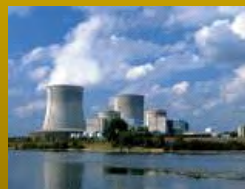
El 15M se concentra este jueves contra las medidas que impulsa Merkel

ECONOMÍA



El BCE propondrá este jueves la compra ilimitada de deuda contra el criterio alemán

VALLADOLID



Nuclenor no solicita a Industria la prórroga para explotar Garoña

↑ Cerrar

ECO

®



Actividad social
¿Qué es esto?

32%

¿Cómo leer la gráfica?

- Hay tres variables que se distinguen por colores: **ECO de 20minutos.es**, en rojo; **ECO en redes sociales**, en verde; y **ECO total** (una combinación de los dos anteriores), en azul. El usuario puede activar o desactivar cada una de ellas en cualquier momento con los botones que aparecen justo debajo de la representación gráfica.
- Al pasar el ratón por cada punto de la gráfica aparecerá **el valor (en porcentaje)** de cada una de las variables que estén activadas en una fecha y una hora concretas.
- **Zoom:** Al seleccionar una zona de la gráfica cualquiera, esta se ampliará. Automáticamente aparecerá un botón a la derecha con las letras **reset zoom**.