

Los niños deben hacer ejercicio para evitar problemas de espalda por las mochilas

► Los expertos recuerdan que no pueden cargar más del 10% del peso de su cuerpo

EFE MADRID

■ «Si quieres que a tus hijos no les duela la espalda, haz deporte con ellos», un consejo que ayer dieron los expertos para prevenir un problema que, antes de los 15 años, experimentan el 50 % de los chicos y el 70 % de las chicas.

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs presentaron ayer una campaña, en coincidencia con el inicio del curso escolar, 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 padeczan de forma crónica al ser adultos.

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, tales como evitar el reposo en cama, acostumbrarse desde niño a hacer ejercicio de manera habitual o asegurar que el peso de la mochila no su-

pera el 10 % del peso corporal del escolar.

El presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, afirmó 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».

«La evidencia científica disponible demuestra que los hábitos de los padres influyen en los de los hijos y les pueden ayudar a acostumbrarse a hacer ejercicio físico de manera habitual y mantenida a lo largo de su vida», agregó Francisco Kovacs, presidente de la Fundación. El ejercicio físico previene los trastornos de espalda y de hecho «es la principal medida que ha demostrado ser eficaz con ese fin». Según el investigador, una musculatura «potente, resistente y coordinada» protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan. El experto ha expuesto varios estudios científicos que demuestran que la actividad física es necesaria desde edades tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma defi-



GLORIA NICOLÁS

Unos niños hacen cola con sus mochilas para entrar al colegio.

nitiva. La incidencia de las patologías de espalda aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña de prevención se centra en los escolares de menor edad.

Entre las pautas que también incluye el tebeo, el doctor Kovacs ha destacado que el peso de la mochila no debe superar el 10 % del peso corporal del escolar.

Una alternativa a la mochila tra-

dicional 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, ha concluido el Kovacs, 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.

Los pequeños quieren saber por qué les duele

► Cuatro de cada diez menores hospitalizados sufren y solo a la mitad les han explicado las causas

EFE MADRID

■ Cuatro de cada diez niños hospitalizados sienten dolor a diario y solo la mitad de ellos han sido informados sobre tal posibilidad, a pesar de que la tranquilidad que les produce conocer previamente qué les va a pasar amorti-

gua su sufrimiento. Estas son algunas de las conclusiones del 'Estudio sobre el dolor en niños hospitalizados', de la Fundación Antena 3 y la Fundación Grünenthal, realizado por TNS Demoscopia entre niños de 7 a 12 años ingresados en centros hospitalarios públicos de toda España y sus cuidadores y acompañantes.

El estudio, presentado ayer, revela que tres de cada cinco niños han sido ya hospitalizados en alguna ocasión anterior. Este dato,

según destacó el representante de Demoscopia, Jorge Clemente, es importante puesto que las actitudes de unos y otros son cualitativamente distintas, ya que los niños de primer ingreso sienten más el miedo y la ansiedad.

La madre es la principal acompañante durante la hospitalización (69%), por encima del padre (20 %) y los abuelos (5 %). La presencia del padre se incrementa algo (23%) cuando se trata del primer ingreso, según el estudio, en el que han colaborado

20 hospitales. Apenas un 41% de los niños manifiestan haber sido informados con detalle cuando entraron en el centro, a un 37% les contaron «solo algunas cosas» y a un 20% «no les contaron nada» sobre el tratamiento que iban a recibir. Clemente resaltó la incidencia que tiene la información en las actitudes y en cómo los pequeños afrontan su hospitalización. «Los niños necesitan ser informados aunque se les diga que van a sentir un poco de dolor o nada», señala.