

Operación espalda sana: poco peso y mucho ejercicio

► El servicio de Pediatría del CHOP recomienda un uso adecuado de la mochila escolar, el deporte frecuente y una alimentación equilibrada

ANA LÓPEZ

alopez@diariodepontevedra.es

PONTEVEDRA. Llega septiembre y la vuelta al cole lo copa todo. El mes por excelencia de los más pequeños se centra en la compra de libros, ropa, calzado... para afrontar el curso de la mejor manera posible. Y en medio de la marea de anuncios de artículos escolares surgen las campañas por la salud de los niños, centradas, especialmente, en la espalda.

«Los padres se preocupan por la salud de sus hijos, pero a veces descuidan algunas normas básicas sobre cuál debe de ser la forma más adecuada de transporte del material escolar en el trayecto de casa al colegio y viceversa», explica José Antonio Couceiro, jefe del servicio de Pediatría del Complejo Hospitalario de Pontevedra (CHOP).

Couceiro aconseja tanto a adultos como menores que consulten

la página web www.espalda.org, que la Fundación Kovacs ha puesto en marcha junto a la Organización Médica Colegial (OMC) y en la que se incide, a través de un cómic, 'El tebeo de la espalda', en la práctica del deporte en el ámbito familiar para prevenir dolores de espalda.

«La carga que los niños transporten nunca debe superar el diez por ciento del peso del menor», recalca el especialista del CHOP.

En este sentido, celebra ciertas medidas adoptadas a nivel nacional, como el aumento del número de taquillas en los colegios, para que los alumnos puedan dejar los libros y cuadernos que no necesitan en el día, o los volúmenes de texto fraccionados en trimestres.

TIPOS DE MOCHILAS. Aunque José Antonio Couceiro aconseja el uso de mochilas con ruedas, que evitan la carga, reconoce que «no todos los niños son amigos de utilizarlas, aunque sería lo ideal y los padres lo saben».

«Cuando hablamos de mochilas tradicionales, sin ruedas, es muy importante su colocación: en la parte de la baja de la espalda, pegadas al cuerpo y, si puede ser, con un cinturón que las ajuste», señala.

PATOLOGÍAS. Generalmente, el exceso de carga en los niños produce dolores de espalda o desviaciones de la columna vertebral, «lo que puede contribuir a tener efectos secundarios sobre otras articulaciones».

Precisamente, la Fundación Kovacs advierte de que el 50 por ciento de los chicos manifiestan problemas de espalda antes de los 15 años, un porcentaje que aumenta hasta el 70 por ciento en el caso de las jóvenes, algo que se justifica porque la carga escolar es la misma independientemente del sexo del alumno.

La campaña de Kovacs y la OMC se centra en los escolares de menos de diez años, ya que a partir de esta edad aumenta la incidencia de patologías de espalda.

En este sentido, inciden en que 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 diaria.

«Se recomienda que los niños practiquen deporte para que tengan una musculatura adecuada en la espalda. Para ello es importante el que los padres participen activamente», apunta el jefe del servicio de Pediatría del Complejo Hospitalario de Pontevedra, que, aunque aconseja el deporte en general, reconoce que «la natación es un deporte excelente para fortalecer los músculos».

Pero, además, hay otras recomendaciones, como dormir boca arriba o llevar una alimentación sana.

MAYOR RIESGO. Couceiro sitúa los momentos de mayor riesgo para las dolencias de espalda en las edades en las que se registra un mayor desarrollo: «Hay dos picos de crecimiento. Uno durante la lactancia, antes de la escolarización, y otro en la pubertad, entre los 8 y los 9 años y la adolescencia precoz».

Aunque también existe la rehabilitación para los niños, el pediatra del CHOP es partidario de «adoptar posturas en la silla adecuadas, practicar deporte, dormir las horas necesarias y una alimentación sana».



La carga de las mochilas no debe superar el 10% del peso del menor. EFE

Ropa y calzado adecuados

Para el inicio del curso escolar, la Asociación Española de Productores para la Infancia, Asepi, advierte de que se debe comprar ropa que se adecúe a las necesidades del niño. En esta línea, apunta a prendas de fibras naturales, ligeras, cómodas y que permitan la autonomía de los menores.

En referencia al calzado, Asepi insiste en la importancia de escoger zapatos adecuados para la etapa escolar con el fin de prevenir futuros problemas en el desarrollo de los pies, que sean cómodos, de materiales de calidad, transpirables y que sujeten bien el pie. Destaca también la necesidad de acertar en la talla, de manera que no quede ajustado ni grande, ya que en este último caso puede producir torceduras o caídas por falta de sujeción.

El calzado debe ser de fibras naturales, de piel o lana que permita la transpiración para evitar las irritaciones y la aparición de hongos. Es recomendable el que tenga las suelas antideslizantes y material flexible.

La mochila

La elección se debate entre la calidad, el diseño y los apuros económicos

A. LÓPEZ

PONTEVEDRA. «Claro que los padres se preocupan por sus hijos. Si no lo hacen ellos, ¿quién lo va a hacer?»

Así lo asegura José Antonio Rodríguez, encargado de la librería y papelería pontevedresa Escolma, quien afirma que las mochilas escolares que ofertan ya vienen adaptadas para evitar problemas de espalda.

«Tienen las asas reforzadas porque los adolescentes no quieren las de ruedas, que se venden más para niños», puntualiza.

Del mismo modo opina Marisa Costas, de la papelería Montes: «Los mayores ya no quieren mochilas carrito».

Aunque afirma que «en lo que va de preparativos del curso ya nos han preguntado en un par de ocasiones por mochilas ergonómicas», Costas reconoce que a la hora de comprar este tipo de material «prima más el diseño que la calidad». «El niño manda», señala.

Por otro lado, el aspecto económico también está inclinando este año la balanza en la elección



Mochila de las Monster High.

de las mochilas. «Algunos padres se preocupan de la calidad o del gusto del niño, pero muchos otros miran el dinero», asevera Ana Lino, dueña de la librería papelería Cositas.