

VUELTA AL COLEGIO

Las mochilas no deben superar el 10% del peso del niño

ANTONIO M. YAGÜE
MADRID

Ante la vuelta al cole y con el respaldo de la Organización Médica Colegial (OMC), la Fundación Kovacs lanzó ayer una campaña en la que advierte de que el 60% de los escolares ya han sufrido dolores de espalda antes de los 15 años, y aconseja que las mochilas no superen el 10% del peso del usuario. "Esto se consigue, por ejemplo, dejando los libros y el material escolar en las taquillas, utilizando mochilas de ruedas, enviando las tareas por correo electrónico y haciendo un mayor uso de las nuevas tecnologías en el aula", propuso Francisco M. Kovacs, uno de los grandes especialistas en lumbalgias en España.

La campaña *No des la espalda a tu espalda* aconseja medidas preventivas "sencillas, gratuitas y sin efectos negativos", en palabras del presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, quien recordó que la

El 60% de los escolares sufren dolores de espalda

mayor parte de las dolencias cervicales tienen su origen en la etapa escolar y en ella deben centrarse los educadores. "Haber padecido dolor de espalda alguna vez en la vida -subrayó- aumenta el riesgo de padecerlo de forma crónica en la edad adulta".

Junto al excesivo peso de las mochilas, Kovacs apuntó como causas de los problemas de espalda el sedentarismo, un mobiliario escolar que no se adecua a la complexión física de los pequeños y, en algunos casos, la práctica de deportes de competición que no van acompañados de ejercicios para evitar perjuicios en el desarrollo físico del menor.

El especialista consideró "primordial" una correcta postura en clase y aconsejó a los centros la implantación de pupitres ajustables al tamaño de cada alumno. En el tebeo de la campaña, dirigida a escolares, padres y maestros, se aplaude la práctica de usar mochilas con ruedas. ≡