DIARIO DE CADIZ
CÁDIZ

Los médicos instan a los padres a exigir medidas para evitar el dolor de espalda en los escolares

Efe MADRID

Los médicos reclaman a los padres que exijan en los colegios que se implanten medidas para evitar los dolores de espalda que afectan a muchos escolares, como sillas con altura regulable o la instalación de taquillas que permita vaciar el material de sus mochilas, que no debe superar el 10% de su peso.

Durante la presentación de una nueva edición de la campaña de prevención de las dolencias de espalda en los escolares, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs insistieron en la importancia de generar "sensibilidad colectiva" para ser conscientes de este problema.

En España, en torno al 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolores de espalda antes de los 15 años, recordó el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la fundación.

La campaña insiste en que reducir el peso del material escolar y fomentar la actividad física disminuyen el riesgo de sufrir dolor de espalda entre los escolares.

Los expertos reclamaron la ayuda de los padres para que adviertan a los responsables de las administraciones y de los centros escolares de estas circunstancias y reclamen la aplicación de las medidas que eviten estas dolencias.

Recordaron que distintos estudios internacionales demuestran que el dolor de espalda es menos frecuente entre escolares que disponen de taquillas en sus colegios, al permitirles transportar menos peso dentro de los centros. Los expertos explicaron que más de un tercio de los escolares superan el límite del 10% del peso corporal del niño.

Recomendaron el uso de mochilas con ruedas y, si se usa la tradicional de tirantes, situarla cerca del cuerpo en la zona lumbar y sujeta con un cinturón para evitar que se mueva. "Las sillas y pupitres deben ser de altura regulable que se ajusten a la talla de los escolares para que les permita cumplir las normas de higiene postural, como sentarse lo más atrás posible con la espalda recta y los codos apoyados", dijo Kovacs.