

Los dolores de espalda de tus hijos se pueden evitar: exige medidas en los colegios



Temas relacionados

Noticias

Sanidad y salud

Médicos y enfermeros consensúan 85 medidas para preservar la sanidad pública (4 de Abril de 2013)

Educación

La Ceapa exige la retirada de la reforma educativa con un encierro en Madrid (27 de Abril de 2013)

Los médicos **han reclamado 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 han insistido en la importancia de generar "sensibilidad colectiva" para ser conscientes de la existencia de este problema.

En España, **en torno al 51 por ciento de los chicos y el 69 por ciento de las chicas ya han padecido dolores de espalda antes de los 15 años**, ha recordado 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.

"Es importante prevenir y tomar medidas antes de que aparezcan los problemas e incluso de que aumenten", ha advertido el presidente de la Organización Médica Colegial (OMC), Juan José Rodríguez Sendín.

Ambos profesionales **han reclamado 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.

Han recordado 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, en los que en numerosas ocasiones los alumnos deben subir y bajar varias plantas.

Los expertos han explicado que más de un tercio de los escolares superan el límite del 10 por ciento del peso corporal del niño.

Recomiendan el uso de mochilas con ruedas y en caso de tener que transportarlos con la tradicional de tirantes, situarla cerca del cuerpo en la zona lumbar y sujeta con un cinturón para evitar que se mueva.

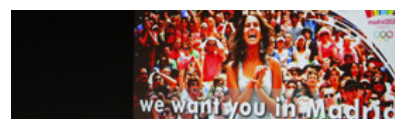
La incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años, por lo que la campaña se centra en escolares anteriores a esta edad, que pueden descargar un tebeo con consejos para tener una espalda sana.

Los médicos han destacado la **importancia de tener un**

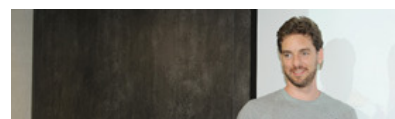
Objetivo olímpico: Madrid 2020



El resto de la expedición viaja 'con ilusión' a Buenos Aires



Así es el proyecto de Madrid 2020



Pau Gasol: 'Nuestra candidatura es muy fuerte'



adecuado mobiliario escolar. "Hay que informar y repetir lo que hay que evitar", han insistido los facultativos, quienes apelan a los padres porque "están más sensibles ante las condiciones de los colegios".

"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", ha dicho Kovacs.

El presidente de los médicos ha advertido de que padecer dolencias de espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de forma crónica al ser adulto.

También alertan de que en ocasiones practicar un deporte competitivo puede causar problemas, si se hace un entrenamiento inadecuado pensando en ganar, más que en hacer una actividad saludable.

Leer más sobre: Medicina preventiva , Centros educativos

Añadir comentario

También puedes acceder utilizando tu cuenta de Facebook:

Escribe tu comentario:

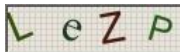
Nombre:

Correo electrónico (opcional):

Página Web (opcional) Formato : http://www.hola.com/

Recordar datos la próxima vez

Para enviar el comentario introduzca el texto de la imagen:



Enviar comentario

Esta es la opinión de los internautas, no la de hola.com

No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes

Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema

Por favor, céntrate en el tema

Por favor intenta escribir sin faltas de ortografía, antes de publicar un mensaje lo corregimos, si no tienes falta es más posible que se publique

Escribir todo el mensaje en mayúsculas se interpreta como gritar, no publicamos mensajes escritos completamente en mayúsculas

Todo preparado para elegir la sede de los Juegos



Comienza la cuenta atrás en Argentina

Mundo Singular



'Puedes besar a la novia... si la alcanzas'



Convierten su coche en el Batmóvil por 170 euros



Las 'famosas' pizzas de Domenico Crolla

Últimas noticias



La princesa Letizia se une al príncipe Felipe en Buenos Aires para promover Madrid 2020



Mochilas, libros nuevos, madrugones... ¡Todos al 'cole'!



Naomi Watts estrena 'Diana', su papel más carismático y polémico



¿Sabías que Robin Thicke es el hijo del padre de 'Los problemas crecen'?



Diez consejos para elegir el calzado de los 'peques'



El 'wedding-chic' de la Boda Real de Mónaco

'Celebrity t-shirts': ¿A quién admiran los famosos?