

Salud

Mochila, calzado y deporte: cuidando la salud ósea de los niños al inicio del curso



Un niño con una mochila, camino del colegio. (GTRES)

- Cerca del 51% de los chicos y el 69% de las chicas menores de 15 años ya han padecido dolor de espalda alguna vez en su vida.
- El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar.
- Es necesario que hagan ejercicio para que la musculatura no pierda fuerza.

ECO Midiendo actividad social 3 ¿Qué es esto?

Follow @20m Twitter

AGENCIAS. 10.09.2013 - 11:13h

Actualmente, en España, **cerca del 51% de los chicos y el 69% de las chicas menores de 15 años ya han padecido dolor de espalda** alguna vez en su vida. El dato es de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles, organizada por la [Organización Médica Colegial](#) (OMC) y la [Fundación Kovacs](#).

Esto limita sus actividades diarias y aumenta el riesgo de padecerlo de forma crónica en la edad adulta. Concretamente, la incidencia de estas **dolencias aumenta a partir de los 10 años**, por lo que la campaña se centra en escolares menores de esta edad.

El transporte de un peso excesivo en las **carteras y mochilas constituye uno de los factores asociados a sufrir dolor de espalda**, especialmente cuanto mayor sea el tiempo de transporte y peor el estado muscular del niño. El presidente de la Fundación Kovacs, Francisco Kovacs, destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar, sin embargo, los datos disponibles reflejan que como mínimo un tercio de los escolares superan ese límite".

Proponen como alternativa a la mochila tradicional aquellas que tienen ruedas

Por ello, proponen como alternativa a la mochila tradicional **aquellas que tienen ruedas**, ya que

También en Salud



El tamaño de los testículos indica cuánto se implica el hombre en el cuidado de los hijos 0



Bacterias que adelgazan: la flora intestinal es fundamental en el aumento de peso 0



El revuelo está servido: las mujeres sin depilar generan polémica y algún insulto 70



Caspa, mucho más que un problema estético 3

Pisos Calcula tu ruta Coches

fotocasa.es

Escribe aquí qué y dónde buscas:

Buscar

Lo más ...

ECO Visto Valorado Comentado

1. Botella se queda sin bazas para presentarse a la reelección tras el fiasco olímpico 95

2. El presidente sirio advierte que quienes den el paso de atacar "pueden esperar de todo" 59

3. El "a relaxing cup of café con leche" de Ana Botella se convierte en canción 240

4. Mujeres sin complejos a lucir pelo en el cuerpo intentan romper el tabú femenino más arraigado 341

Por ello, propone como alternativa a la mochila tradicional **aquellas que tienen ruedas**, ya que si el estudiante tiene que cargar lo mejor es que la espalda no soporte ese peso.

El doctor Pablo de Lucas, del [Hospital Quirón San Camilo](#) de Madrid, también recomienda una mochila sin sobrepeso. Si ésta se carga en exceso se puede provocar **"desde una escoliosis infantil, hasta una cifosis o una artrosis precoz"**, explica.

Según este médico, hacer deporte con regularidad, **utilizar un calzado adecuado para cada actividad** y evitar el sobrepeso en la mochila son algunas de las claves para evitar problemas óseos en los niños.

El calzado conviene que tenga doble refuerzo y que no se doble la punta

Con estos y otros consejos se garantiza "el correcto crecimiento de los hijos", así como que consigan unos huesos fuertes y sanos. Tal es así, que acometer este tipo de recomendaciones **"puede evitar la aparición de muchos problemas traumatológicos"**, explica el galeno, que apuesta por unos menores físicamente activos durante el curso escolar que se avecina.

De lo contrario, "la musculatura perderá fuerza y aumentará el riesgo de sufrir dolores de espalda", asegura. Por ello, **considera apropiada la práctica deportiva**, sea cual sea ésta, y en una dosis semanal de dos o tres horas.

En cuanto a la elección del calzado, ésta debe hacerse teniendo en cuenta aspectos como "el doble refuerzo y que no se doble la punta". Otros aspectos a destacar son el mantenimiento de una buena postura al estar sentados o el consumo de alimentos con calcio y vitamina D y que no estén vinculados a la obesidad.

Más fotos relacionadas

5. Las incógnitas que deja el tracasó de Madrid 2020

114

Además en 20minutos.es

INTERNACIONAL



Francia llevará a la ONU la propuesta de poner el arsenal sirio bajo control

TELEVISIÓN



El regreso de 'Isabel' no logra romper 'La Cúpula' de Stephen King

SANTIAGO DE COMPOSTELA



Galicia no investigará el accidente del tren al votar en contra el PP y

DEPORTES



Gerard Piqué: "El Barça era esclavo del tiquitaca"

ECO

Midiendo actividad social

¿Qué es esto?

Comentarios

Correcciones (0)

20minutos.es responde(0)

Facebook

Twitter

3 Comentarios

Escribir un nuevo comentario

Suscribirse por RSS

Ordenar por:

Antiguos primero

Ver:

Todos

Aplicar

1



pssspsss, 10.09.2013 - 12.00h

No creo que sea tan costoso poner unas buenas taquillas en los centros. Seguro que los mismos padres accederían a sufragarlas en parte o en su totalidad.

Me gusta +1

Por cierto, habría que ir poniendo oído a tanto mamoneo con las editoriales y hacer lo posible para que las familias puedan costear el material de enseñanza sin que les chupasen tanto la sangre, también por aquí. No se puede robar al ritmo de antes o sea robar por encima de las posibilidades por parte de las grandes corporaciones-editoriales- con el contubernio político que se arrasca las gónadas y no aporta iniciativas en este sentido ni en ningún otro, a favor de los que les mantenemos.

Comentario fuera de tono | Avatar fuera de tono