

Salud y bienestar bebés y niños

Página principal



12 martes, 10 de septiembre de 2013

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



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.

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". 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. 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 avvicina.

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

Etiquetas

- Alergias (4)
- Alimentos y nutrición (58)
- Artículos (187)
- Bebés (42)
- Bucal (6)
- Consejos (33)
- Crecimiento bebé (4)
- Cuidados (1)
- Desarrollo (5)
- Educación y Aprendizaje (2)
- Ejercicio y deporte (5)
- Enfermedades (9)
- Libros (4)
- Niños (33)
- Noticias (50)
- Pediatría (1)
- Problemas de salud (18)
- Psicología (15)
- Trastornos (2)
- Vacunas (1)
- Visión (6)

La información médica ofrecida en esta Blog se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.

Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.

Entradas populares



[Ejercicios de estimulación temprana](#)

Aquí veremos unos juegos y un video que nos ayudarán a tomar conciencia de la importancia de la estimulación temprana en el desarrollo del...

[Cómo animarles a lavarse los dientes](#)

Con la aparición de los primeros dientes de

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.

Via 20minutos.es

 Etiquetas: Noticias

0 comentarios

Publicar un comentario en la entrada

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

leche ya debemos estar atentos a una correcta higiene bucal a través de un suave cepillado. E...

La lactancia materna

La lactancia materna ayuda a prevenir enfermedades mentales Tras un seguimiento de catorce años a un grupo de niños, unos científicos aus...



¿Qué es la ronquera o disfonía infantil?

¿Qué es la disfonía infantil? La disfonía infantil (coloquialmente llamada afonía) es una alteración de una o más de las características ...

Remedios caseros para las lombrices en los niños

Si llevas días observando que el bebé está muy inquieto y no para de rascarse el culito, puede ser señal de que podría tener lombrices. Las ...

Infecciones de Orina

Infecciones de Orina Los niños también pueden sufrir infecciones de orina ya que esta alteración no es algo exclusivo en adultos. Cuando ...



La creatividad en la cocina le da la vuelta a la comida de los niños

La alimentación de los niños es un tema que preocupa a miles de padres de familia que, diariamente, viven el desprecio por parte de sus peq...

Tomoterapia para tratar los tumores infantiles

La radioterapia helicoidal guiada por imagen en tiempo real, también llamada tomoterapia, se ha convertido en una técnica "eficaz y fia...

Comerse los mocos es bueno para la salud

Una de las costumbres más arraigadas de los niños (y de algunos adultos – que os lo juro que lo he visto) es la de hurgar la nariz en bus...

La ortodoncia infantil

Sería aconsejable que la primera revisión por un ortodoncista fuera sobre los 7-8 años, ya que es el momento en que ha erupcionado el grupo...

[la lista de seguidores](#)