



2 MILLONES DE EUROS  
INVERTIDOS EN PROMOCIONAR  
LOS RECURSOS DE LA PROVINCIA

¿Algo que contar?

Otras portadas | Titulares | Imágenes

Página inicio | Favoritos | El Tiempo Guadalajara: 29° 11° | Encuentros | Suscripción

# La Crónica@

de Guadalajara

No debes quejarte de la nieve en el tejado de tu vecino cuando también cubre el umbral de tu casa.  
**Confucio**

Lunes, 16 de septiembre de 2013

Un servicio facilitado por:

Buscar

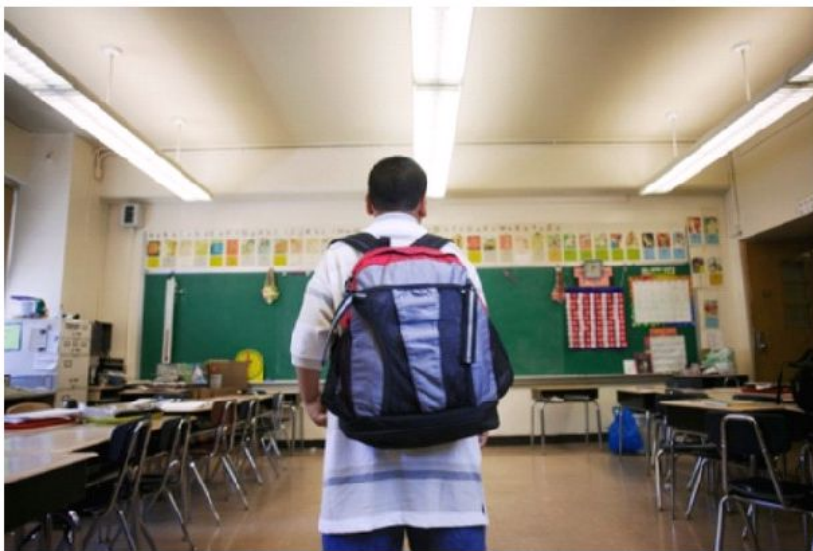
Búsqueda avanzada  
en La Crónica en Google

Portada | Sucesos | Ciudad | Deportes | Provincia | Región | Sociedad | Cultura | Economía | Reportajes | Encuentros | Opinión | Hemeroteca | Servicios

Encuentros Digitales | Las propuestas de La Crónica | Reportajes

Con el nuevo curso, el reto de aligerar la carga se mantiene

## Apiádense de su hijo: más de la mitad de los niños llega a sufrir dolores por el peso de la mochila



Por más que se empeñen los padres, el peso de las mochilas parece tender siempre al infinito.

Actualizado 15 septiembre 2013

Compartir: | Imprimir | ¿Algún error? | Enviar | Comentar 0

### Redacción

El Colegio de Médicos de Toledo ha señalado que a los 15 años, más del 50 por ciento de los niños y casi el 70 por ciento de las niñas ha padecido alguna vez en su vida dolor de espalda por el peso de la mochila escolar y estima que aproximadamente un tercio de los escolares transportan una carga superior al 10 por ciento de su peso, que es el límite que los expertos recomiendan para los adultos.

El órgano que preside el doctor Luis Rodríguez Padial, ante el inicio del nuevo curso escolar, ha emprendido una campaña para llamar la atención a niños y adolescentes y sus padres, las

PUBLICIDAD



**SERVICIOS**

- 1 El Tiempo
- 2 Callejero
- 3 El Tráfico
- 4 Pasatiempos
- 5 Cartelera
- 6 Páginas amarillas
- 7 Farmacias
- 8 Autobuses
- 9 Trenes
- 10 Misas
- 11 Traductor
- 12 Diccionario
- 13 Conversor
- 14 Hemeroteca
- 15 Cursos
- 16 Noticias visual
- 17 Imágenes visual
- 18 Agenda
- 19 Restaurantes
- 20 Alojamientos

administraciones sanitarias, las autoridades y entidades educativas, el profesorado y los demás agentes sociales, sobre la importancia de controlar el excesivo peso de material escolar que llevan los estudiantes diariamente en el recorrido del colegio a sus casas, para prevenir dolencias de espalda y reducir el impacto de sus consecuencias.



Esta campaña, en colaboración con la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs, recuerda que padecer dolencias de la espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de manera crónica al ser adulto. Hasta los nueve años la prevalencia de las dolencias de espalda es muy baja, pero año tras año va en aumento y hacia los 15 ya es similar a la de los adultos, ha informado el Colegio en un comunicado.

El Colegio de Médicos recomienda que se promueva sistemas que no hagan necesario el transporte por parte de los estudiantes de excesivo peso, la utilización de mochilas con ruedas para descansar la espalda, la promoción de los hábitos deportivos para fortalecerla, además de los comunes de alimentación saludable, y el conocimiento y mayor atención de los padres del dolor de espalda de sus hijos cuando se produzca, para conocer sus causas y prevenir los posibles efectos negativos futuros.

Entre otras acciones de divulgación el Colegio de Médicos ha colgado en su web un cómic sobre conocimientos para prevenir este tipo de dolencias, que se puede descargar por los interesados en su difusión de forma totalmente gratuita.

#### La Crónica® te aconseja...

#### Otros artículos de Reportajes

Cuidado con pescar cangrejos autóctonos: a algunos ya les ha salido caro

Prepárate para las Ferias: puedes descargarlo desde aquí el programa completo

Por el grifo pierdes más que agua y la Mancomunidad del Sorbe te lo recuerda

Los piercings no son para el verano

Claves para superar de la mejor manera la vuelta al trabajo

Sin excusas para donar sangre: en 30 minutos puedes ayudar a 3 personas

Studio Play, un innovador proyecto que mezcla una escuela de música y box de ensayo

La Guardia Civil da consejos para salir con bien de los encierros

¿Y si te roban o pierdes el smartphone? Consejos para el verano de aplicación todo el año

No busque más este mural de la Calle Mayor: ya no existe

#### Comentarios

Comentario (máx. 1500 caracteres - no utilizar etiquetas HTML)

Título (obligatorio)

Nombre (obligatorio)

E-mail (obligatorio)

Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen inferior