

Pregunta y aprende de otros, compártelos y mejora tu salud.

¿Tienes una pregunta médica? Abre un debate. ¡Es

gratis!



Noticias

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

Comunidades Relacionadas

20Minutos - hace 1 día

AGENCIAS

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...**

Ver más - Ir a 20Minutos

Volver a Noticias

Enlaces a colaboradores: Foro GanaSalud | Fundación Educación, Deporte y Salud | Prevención ictus | dentista en madrid |

OnSalus (Preguntas médicas) © 2013 Condiciones de uso y política de privacidad | Contacto | Acerca de OnSalus | Publicidad  
 Este sitio web queda sujeto a expresar las condiciones de uso, las cuales prohíben el uso comercial de este sitio web.  
 Al seguir más allá de esta página, indicas estar dispuesto a atenerte a estas condiciones.