



**Destacamos** La amenaza de Chicharito Hernández a Carlo Ancelotti y el Real Madrid

## Uno de cada tres escolares carga el triple del peso recomendado en su mochila

[Twittear](#)

2/09/2014 - 14:57

Puntúa la noticia:    Nota de los usuarios: - (0 votos)

Un estudio ha revelado que un tercio de los escolares carga más del 30 por ciento de su peso corporal en la mochila de camino al colegio, cuando lo recomendable es no superar el diez por ciento, según ha señalado el presidente de la Fundación Kovacs, Francisco M. Kovacs, durante la presentación de la 'Campaña de prevención de las dolencias de espalda en los escolares', dirigida a niños de entre seis a diez años y organizada con la Organización Médica Colegial (OMC).

MADRID, 02 (EUROPA PRESS)

Según investigaciones científicas, antes de los 15 años cerca del 51 por ciento de los chicos y más del 69 por ciento de las chicas ya ha padecido dolor de espalda, lo que "limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos".

Además, en palabras de Kovacs, "con el paso del tiempo el dolor tiende a aumentar de intensidad y extenderse a otras zonas, por lo que conviene controlarlo desde edades tempranas".

"La medida más eficaz para la prevención de las dolencias de espalda es la realización de ejercicio", ha subrayado Kovacs. En concreto, es recomendable "realizar deporte como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos, durante un total de tres horas semanales como mínimo".

ELEGIR UN DEPORTE DIVERTIDO, CLAVE PARA MANTENERLO EN EL TIEMPO

### Enlaces relacionados

Los coches de más de 14 años tienen el triple de posibilidades de sufrir un **accidente** que uno nuevo (09:06)

Otra vez suben las naftas: cuestan el triple que hace un lustro (1/09)

[Seguir a @elecodiario](#)

### El flash: toda la última hora

Bolsas

**Vídeo** | Un enfermo de ébola se escapa del hospital en Liberia par...

14:59 Ecodiario.es - África



elEconomista EcoDiario Ecoteuve Motor Evasión

### Noticias más leídas

1. **EN DIRECTO** | Montoro comparece en el Congreso para hablar de...
2. Podemos choca con la realidad: cuestiona la viabilidad de la...
3. El Gobierno intenta buscar este miércoles un pacto sobre las...



El responsable de la fundación ha incidido en que "no hay un ejercicio mejor que otro, todos son igual de efectivos si se incorporan desde la niñez en el día a día como algo habitual". "Además, si se elige un deporte que divierta, será más fácil mantenerlo en el tiempo", ha agregado.

Sin embargo, la práctica muy intensa de deporte a nivel competitivo "aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda, probablemente porque facilita las sobrecargas, lesiones o desequilibrios musculares", ha alertado. Por ello, los jóvenes deportistas de élite "deben seguir programas de entrenamiento adecuados, que eviten prácticas potencialmente lesivas para su espalda, y seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores".

Por su parte, el vicepresidente del Consejo General de Colegios de Médicos, Serafín Romero, ha recomendado a los niños cargar la mochila en la zona lumbar, repartiendo el peso simétricamente en los hombros, y tan cerca del cuerpo como sea posible, sujetándola con un cinturón de manera que no se bambolee". No obstante, ha hecho hincapié en que "es mejor arrastrarla con ruedas que cargarla en la espalda".

Por otro lado, estudios internacionales demuestran que los escolares que tienen taquillas en sus colegios padecen menos dolores de espalda, ya que no se ven obligados a transportar tanto peso de forma habitual.

En este sentido, el especialista ha destacado la necesidad de que las Administraciones "implanten políticas como la incorporación de taquillas en los colegios, así como la adaptación de las sillas para una mayor comodidad de los alumnos, la distribución de los libros para que el peso sea coherente", etc.

"No solo es competencia de los profesionales sanitarios alertar sobre los riesgos que supone cargar con las mochilas, también deben hacerlo los técnicos de educación física en las aulas", ha sentenciado el experto.

✚ España ✚ Salud

menéame del.icio.us enviar imprimir twitter facebook

Haga doble click sobre una palabra para conocer su significado

[Twittear](#)

4. Goldman Sachs cree que el euro caerá hasta la paridad con el...
5. El paro subió en agosto en 8.070 personas, hasta un total de...

Más noticias →

#### Noticias más leídas

1. La amenaza de Chicharito Hernández a Carlo Ancelotti y el Re...
2. La verdadera historia del 'tuit' de Falcao que filtró su fic...
3. Guerra abierta entre Florentino Pérez y Jorge Mendes por el ...
4. Un reportaje destapa nuevos escándalos sexuales en Magaluf: ...
5. Un curioso ladrón de Galicia devuelve lo que roba pocos días...

Más noticias →

#### Noticias más leídas

1. Comprar el diario 'El Mundo' costaría alrededor de 100 millo...
2. Losantos: "TVE es una máquina de robar y de arruinarnos a to...
3. '¡QMD!' pilla a Megan Montaner de 'Sin identidad' haciendo t...
4. Telemadrid y Bankia demandan a Roures por impagos en los der...
5. Largas colas para el casting de 'Juego de Tronos' en Osuna

Más noticias →

#### Noticias más leídas

1. Los coches más ahorradores: 15 coches que consumen menos de ...
2. Los coches de más de 14 años tienen el triple de posibilidad...
3. Cinco consejos para rellenar un parte amistoso de accidentes...
4. Fórmula 1: Fernando Alonso podría rescindir su contrato con ...
5. Noruega empieza a cuestionarse las ayudas a los coches eléct...

Más noticias →

#### Noticias más leídas

1. Las imágenes de Jennifer Lawrence desnuda revolucionan Twitt...
2. Ariana Grande niega que su foto desnuda sea real
3. Dieta post verano
4. Las imágenes del vestido de novia de Angelina Jolie
5. #RIPMiriam, una fan de Selena Gomez se suicida víctima de bu...

Más noticias →

**Warning:** Problema al devolver el XSL.  
En el modulo: 5059, en la edicion: 152 in  
/home/files/php\_Class/lib/Modulo.php  
on line 487