

Publicidad

Publicidad

Publicidad

enfemenino/network

Login

Juegos de inteligencia

Comprobador de síntomas

Onmeda.es
Para tu salud

búsqueda



Enfermedades y síntomas

Medicamentos

Embarazo y familia

Vida saludable

Especiales

Actualidad y tests

Foros

Publicidad

Publicidad

Home > Actualidad > Noticias > Noticias: peso mochil...



Un tercio de los escolares españoles lleva más peso del adecuado en sus mochilas

Autor: Redacción Onmeda



Peso en mochilas escolares

Lo ideal es que la carga de la mochila escolar no supere el 10% del peso corporal del niño.

Onmeda, 02.09.2014. Un tercio de los escolares españoles transporta habitualmente en sus mochilas un peso muy superior al recomendado. Así, si lo ideal es que la carga no supere el 10% de su peso corporal, **muchos niños soportan hasta el 30% o más**, según ha advertido el Dr. Francisco M. Kovacs en la presentación de la **Campaña 2014 de Prevención de las Dolencias de Espalda en los Escolares**, promovida por la Fundación Kovacs y la Organización Médico Colegial (OMC).

"Hacia los 15 años, el número de niños con **dolor de espalda** es similar al de adultos, un 51% de los chicos y un 69% de las chicas", ha recalcado el Dr. Kovacs. Por este motivo, el experto ha insistido en la necesidad de prevenir esta dolencia que, a lo largo de los años, aumenta de intensidad y se extiende a otras partes del cuerpo. **"El 80% de la población ha sufrido en algún momento de su vida dolor de espalda**, cuyo tratamiento supone entre el 1,7 y el 2,1% del PIB entre gastos asistenciales y laborales. De hecho, el dolor lumbar es la primera causa de incapacidad en todo el mundo", ha alertado.

Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC)

Descubre con nuestra calculadora si tu peso es el adecuado o si padeces sobrepeso.

Peso:

kg

Estatura:

cm

Edad:

años

Ir al resultado



Los foros más visitados

Ginecología

¿Tienes alguna duda ginecológica? Plantea tus preguntas a nuestros expertos.

Embarazo y nacimiento de un bebé

¿Estas esperando un bebé o quieres quedarte embarazada? Comparte tus experiencias, tus miedos y tus ilusiones.

Salud Masculina

Disfunción eréctil, problemas de próstata o alopecia. Los hombres sufren patologías

Entre los factores de riesgo para la aparición del dolor de espalda están:

- Mal estado muscular.
- Hábitos sedentarios (no practicar ejercicio físico de manera regular).
- Portar excesiva carga (más del 10% del peso corporal).
- Usar mobiliario inadecuado que obliga a adoptar posturas forzadas.

Para evitar este problema, que puede cronificarse, el Dr. Kovacs ha destacado la importancia de que los niños practiquen **deporte con regularidad “como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos durante un total de tres horas semanales”**. “Cualquier ejercicio físico es mejor que ninguno, y este debe convertirse en algo habitual y divertido, mantenido en el tiempo”, ha aclarado.

“El deporte tiene un efecto específico sobre la musculatura de la espalda y facilita la curvatura normal de la columna del niño”, ha subrayado el experto. Cuando ya se ha producido el dolor de espalda, además de no aconsejar el reposo en cama si no es estrictamente necesario (“a las 48 horas en cama ya se pierde tono muscular”), el experto ha explicado que **“el ejercicio físico acorta la duración del dolor y evita que reaparezca”**.

Con respecto a la carga que llevan los escolares en la mochila, el Dr. Kovacs ha destacado que lo ideal sería que los niños contasen con taquillas en los centros educativos o utilizarasen dispositivos electrónicos. “Pero si no se puede llegar a esa situación ideal, **lo mejor es que los niños lleven sus libros en una mochila de ruedas**. Si esto no es posible, la segunda opción sería una mochila con dos tirantes, situada en la parte baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, repartiendo el peso simétricamente y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee. La peor situación es cuando los libros se transportan en una mochila con una sola asa”, ha explicado.

El Tebeo de la Espalda

Para concienciar a los escolares de la importancia de cuidar su espalda, la campaña, que este año celebra su duodécima edición, ha reeditado el Tebeo de la Espalda, destinado a que los niños entre seis y diez años conozcan el modo de prevenir esta dolencia.

El tebeo puede descargarse gratuitamente en [la web de la Fundación Kovacs](#).

Más artículos relacionados

- [Galería de imágenes: cómo evitar el dolor de espalda infantil](#)
- [Galería de imágenes: cómo prevenir el dolor de hombros y espalda](#)
- [Galería de imágenes: ejercicios para fortalecer la espalda](#)
- [Anatomía de la espalda](#)
- [Ir a la home de Onmeda](#)

Fuentes:

Onmeda

Puede interesarte

[Enfermedades frecuentes](#)

[Comprobador de síntomas](#)

[Valores de una analítica](#)

[Medicamentos frecuentes](#)

[Síguenos en Facebook](#)

[Síguenos en Google+](#)

especial. Los nombres van en plural y en femenino propio. ¡Sal de dudas!

Sexualidad

Relaciones de pareja, métodos anticonceptivos o enfermedades de transmisión sexual. ¿Tienes alguna pregunta?

[Todos los foros](#)

[Regístrate y participa](#)



Newsletter de Onmeda

¿Quieres estar bien informado sobre salud? Suscríbete a la newsletter de Onmeda y recibe cada semana información sobre salud, nutrición y bienestar.



App de Onmeda

Descárgate la aplicación gratuita de Onmeda para Ipad, Iphone y Android y empieza a cuidar de tu salud.