La Opinión
A Coruña

3 Septiembre, 2014

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

Médicos españoles avisan de que más de la mitad de los menores ya sufren dolor de espalda antes de los quince años

Agencias
MADRID

Antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica en la edad adulta. La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han puesto en marcha una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles, en la que aconsejan, entre otras medidas, reducir el peso de la mochila y mejorar el estado muscular del niño.

Una campaña que se centra en la importancia de realizar deporte de forma regular y rebajar el peso del material que transportan los alumnos para prevenir este problema, informó ayer la OMC en una nota.

Escolares cargan con mochilas.

El excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo o el mobiliario escolar inadecuado constituyen factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda.

El presidente de la Fundación, el doctor Francisco Kovacs, destaca que "el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar", pero los datos disponibles reflejan que, como mínimo, un tercio de los escolares triplican ese límite.

Por otra parte, Kovacs insiste en que el ejercicio es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de estas dolencias. Su efecto se ejerce tanto a través de mecanismos específicos —desarrollo de potencia, resistencia y coordinación de la musculatura que protege el resto de las estructuras de la columna vertebral—, como inespecíficos —mejora del riego sanguíneo, del conjunto de la musculatura y otros tejidos, o el aumento de la confianza en la propia capacidad física—.