

El 60% de los niños sufre dolor de espalda

Una mochila no debe superar el 10% del peso del escolar. Un tercio lo incumple



LAURA FONSECA

✉ lfonseca@elcomercio.es

La Fundación Kovacs y la Organización Médica lanzan una campaña para mejorar la salud lumbar de los más jóvenes. Principal consejo: practicar deporte

GIJÓN. Niños con problemas de salud más propios de adultos, como el que acaba de hacer público la Fundación Kovacs que alerta de que más de la mitad de los escolares (hablamos de menores de 15 años) ha sufrido dolor de espalda alguna vez en su vida. Lo padecen más las chicas (el 69% de las alumnas) que los chicos (ellos se quedan en el 51%) y, de no remediarlo, muchos de ellos corren el riesgo de convertirse en adultos con dolores lumbares (una de las principales causas de baja laboral).

Ahora que está a punto de arrancar el curso escolar, la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC) han lanzado una campaña para intentar mejorar la salud lumbar de los más pequeños. Y para ello hay que empezar por las mochilas y su, en ocasiones, tremendo peso. Según ambas entidades, los escolares no deben cargar con mochilas que superen el 10% de su peso corporal. El problema, según apuntan Kovacs y la OMC, es que «como mínimo un tercio de los estudiantes supera ese límite». Cuanto mayor sea el tiempo que transporte la mochila y peor sea el estado muscular del niño, hay «más posibilidades de padecer dolores de espalda». Porque



Nueva edición del 'Tebeo de la Espalda' con consejos para tener una columna vertebral sana entre los más pequeños. :: E. C.

el remedio no está solo en que las mochilas no pesen como si se tratara de un saco de ladrillos, sino que pasa también por el deporte y el ejercicio físico. Una columna de un pequeño que practica actividad física sufre menos que la de un menor sedentario. Según indicó el doctor Francisco Kovacs, «los estudios científicos realizados demuestran que la actividad física es necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y realizar ejercicio de manera periódica (al menos dos veces por semana) reduce el riesgo de padecer dolencias de espalda y aumenta la probabilidad de que si aparece dolor, éste sea de corta duración».

El problema con el que se encuentran los expertos es que la población infantil se mueve más bien poco. En Asturias, según los datos de la últi-

ma Encuesta de Salud, seis de cada diez menores de 16 años no practica ningún tipo de ejercicio físico o, en caso de hacerlo, «es ocasional».

«Junto al excesivo peso del material escolar, la incorrecta manera de transportarlo y un mobiliario escolar inadecuado, también constituyen factores asociados a sufrir problemas de espalda». Kovacs y la OMC han ideado el 'Tebeo de la Espalda' en la que explican qué hacer para tener una columna vertebral sana en el colegio. Además de hacer deporte es bueno también utilizar mochilas con ruedas o en caso de usar las de tirantes, distribuir bien el peso sobre la espalda: «La mochila debe colgar de los dos brazos y situarla relativamente baja, en la zona lumbar». Aunque lo mejor sería dejar los libros en taquillas, pero eso no está muy presente en los colegios.

PARA TENER EN CUENTA

► **Sedentarismo.** Es una mala conducta, incluso, en los niños. El 63% de los menores asturianos no practica ejercicio físico.

► **Columna.** La actividad física es necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. El deporte reduce el riesgo de sufrir dolor de espalda.

► **Peso.** Una mochila no debe pesar más del 10% de lo que pesa el niño. Es decir, si el pequeño llega a los 40 kilos, su mochila no debería exceder los 4 kilos.

► **Mejor con ruedas.** En el caso de las mochilas escolares. Si no es posible, hay que procurar que los tirantes cuelguen de los dos brazos, y a la altura de la cintura.