

Vuelta al cole: Cómo evitar el dolor de espalda que provoca la mochila

Organizar la mochila y llevarla de la manera adecuada son dos medidas preventivas básicas para evitar la fatiga muscular y el sobreesfuerzo, factores de riesgo de los problemas de espalda, una dolencia a la que son especialmente vulnerables los niños en edad escolar.

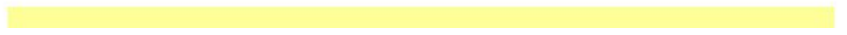


Pin it

Comentarios (1)



Con la **vuelta al cole**, **organizar la mochila** es la mejor forma de **evitar riesgos** innecesarios. Y es que la mochila -en concreto por su peso, su diseño y su forma de llevarla- está detrás de los **problemas de espalda** que se producen, y no con poca frecuencia, en la **edad escolar**. No es la única medida preventiva a seguir para mantener sana la espalda de los niños y adolescentes. El **sedentarismo** también puede ser un enemigo de la espalda, al igual que el **mobiliario escolar** cuando no está adaptado a su altura.



Elegidos por

Lactancia materna: la campaña que ha desatado la polémica

Las posiciones sexuales preferidas de los hombres: ¿Cuáles son? [FOTOS]

Chabelita sale de Cantora para llevar a su hijo al médico [FOTOS]

Pelo corto para mujeres de 40: Los mejores looks [FOTOS]

Uñas decoradas: Modelos sencillos para copiar [FOTOS]

Posiciones del kamasutra: Las que más gustan a las



¿Cómo organizar la mochila de los niños? No es una pregunta trivial, sino todo lo contrario. Con la **vuelta al cole**, llega el momento de cargar de nuevo con la mochila, un **hábito** tan rutinario como perjudicial puede resultar para la salud de los niños, en concreto para su espalda, una dolencia que puede influir en su **rendimiento** y **capacidad de concentración**. De hecho, según datos médicos, más de la mitad de los niños en edad escolar (y menores de 15 años) ha tenido alguna vez **dolores de espalda** a causa de la fatiga muscular o el **sobreesfuerzo**. Para que los más pequeños también adopten las medidas preventivas necesarias para evitar las dolencias de espalda, la Fundación Kovacs, en colaboración con el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, edita El tebeo de la espalda (se puede descargar de manera gratuita en su página web), con una serie de sencillas pautas.

- 1 El **ejercicio físico** es saludable y esencial en la **edad escolar**. Estar todo el día sentado debilita la espalda. Hacer deporte ayuda a fortalecer la espalda y a evitar posibles dolencias.
- 2 Llevar en la mochila lo necesario para cada jornada, evitando cargar con libros o material que no vamos a necesitar.
- 3 Evitar **cargar** con la mochila más de un cuarto de hora o veinte minutos seguidos.
- 4 Es aconsejable elegir una mochila con diferentes **compartimentos**, para repartir mejor el peso. Los libros de mayor peso conviene colocarlos primero, para que queden pegados a la espalda.
- 5 Las mochilas más adecuadas son la de **ruedas** (tirar de ella no significa poder cargarla más ya que también podría provocar daños en la espalda y en la curva lumbar) o la que lleva dos **tirantes** (mejor anchos y acolchados, y si es posible, con cinturón), para colocar el peso en el centro de la espalda y a la altura de la **cintura** (unos cinco centímetros por encima), manteniéndolo pegado al cuerpo. Hay que recordar que la mochila no debe pesar más del **10% del peso corporal del niño**. Es decir, si el niño pesa 40 kilos la mochila debe pesar, como máximo, 4 kilos.

Otras medidas preventivas

Además de la mochila, los expertos también inciden en otros detalles para reducir su peso y para evitar los problemas de espalda, como el dotar a los centros escolares de **taquillas** para los alumnos, dividir los libros de manera trimestral y adaptar el mobiliario escolar (las medidas actuales son estándar independientemente de la altura de cada niño). Si aparece el dolor de espalda, no conviene prolongar el **reposo** más de 48 horas.

mujeres
[FOTOS]

Tendencias tinte cabello para el 2014: Los colores que se llevarán
[FOTOS]

Las frases de amor más tristes para una relación que ha terminado
[FOTOS]

Tatuajes para parejas originales: Diseños para dos enamorados
[FOTOS]

Las mejores posturas para hacer el amor en la cama y disfrutar
[FOTOS]

Síguenos EllaHoy

Todas las opciones para seguir a EllaHoy



Últimas Fotos



Vuelta al cole 2014: Fotos uniformes escolares El Corte Inglés



Sujetadores de lactancia: Sujetadores de lactancia: fotos de los modelos



Cortes de pelo infantil: fotos ideas



Tripa de embarazada: fotos mes a mes

