

Noticias agencias

El Colegio de Médicos advierte sobre el excesivo peso de las mochilas

09-09-2012 / 15:10 h EFE

El Colegio Oficial de Médicos de Toledo, ante el inicio del nuevo curso escolar, ha emprendido una campaña para llamar la atención a niños y adolescentes, padres, autoridades sanitarias y profesores sobre la importancia de controlar el excesivo peso de material escolar que llevan los estudiantes.

Con ello se pretende prevenir dolencias de espalda y reducir el impacto de sus consecuencias, advierte el Colegio de Médicos en un comunicado.

Esta Campaña, en colaboración con la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs, recuerda que padecer dolencias de la espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de manera crónica al ser adulto.

Hasta los nueve años la prevalencia de las dolencias de espalda es muy baja, pero año tras año va en aumento y hacia los 15 ya es similar a la de los adultos.

El Colegio de Médicos de Toledo señala que a los 15 años, más del 50 por ciento de los niños y casi el 70 por ciento de las niñas ha padecido alguna vez en su vida dolor de espalda.

Se estima que aproximadamente un tercio de los escolares transportan una carga superior al 10 por ciento de su peso, que es el límite que los expertos recomiendan para los adultos.

El Colegio de Médicos recomienda que se promuevan sistemas que no hagan necesario el transporte por parte de los estudiantes de excesivo peso, la utilización de mochilas con ruedas para descansar la espalda, la promoción de los hábitos deportivos para fortalecerla, además de los comunes de alimentación saludable.

También piden a los padres mayor atención hacia el dolor de espalda de sus hijos cuando se produzca, para conocer sus causas y prevenir los posibles efectos negativos futuros.

Entre otras acciones de divulgación el Colegio de Médicos ha colgado en su Web un Cómic sobre conocimientos para prevenir este tipo de dolencias, que se puede descargar por los interesados en su difusión de forma totalmente gratuita.