

Con la vuelta al cole, regresa el dolor de espalda de los niños

AGENCIAS
MADRID

Los médicos han reclamado a los padres que exijan en los colegios que se implanten medidas para evitar los dolores de espalda que afectan a muchos escolares, como sillas con altura regulable o la instalación de taquillas que permita vaciar el material de sus mochilas, que no debe superar el 10% de su peso.

Durante la presentación de una nueva edición de la campaña de prevención de las dolencias de espalda en los escolares, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han insistido en la importancia de generar "sensibilidad colectiva" para ser conscientes de la existencia de este pro-

blema. En España, en torno al 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolores de espalda antes de los 15 años, recordó el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la fundación.

La campaña insiste en que reducir el peso del material escolar y fomentar la actividad física disminuyen el riesgo de sufrir dolor de espalda entre los escolares. "Es importante prevenir y tomar medidas antes de que aparezcan los problemas e incluso de que aumenten", según advirtió el presidente de la Organización Médica Colegial, Juan José Rodríguez Sendín.

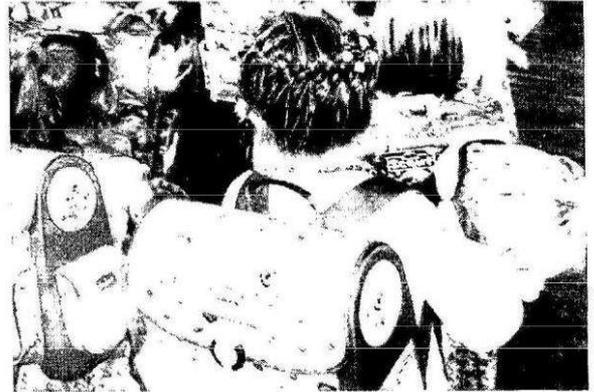
Ambos profesionales reclaman la ayuda de los padres para que adviertan a los responsables de las

administraciones y de los centros escolares de estas circunstancias y reclamen la aplicación de las medidas que eviten estas dolencias.

TAQUILLAS Y RUEDAS

Estudios internacionales demuestran que el dolor de espalda es menos frecuente entre escolares que disponen de taquillas en sus colegios, al permitirles transportar menos peso dentro de los centros, en los que en numerosas ocasiones los alumnos deben subir y bajar varias plantas. Los expertos explicaron que más de un tercio de los escolares superan el límite del 10% del peso corporal del niño.

Recomiendan el uso de mochilas con ruedas y en caso de tener



Una niña carga con una aparatosa mochila antes de entrar en el colegio.

que transportarlos con la tradicional de tirantes, situarla cerca del cuerpo en la zona lumbar y sujeta con un cinturón para evitar que se mueva. La incidencia de estas dolencias aumenta desde los 10 años, por lo que la campaña se centra en escolares anteriores a esta edad.

El presidente de los médicos advirtió de que las dolencias en la adolescencia aumentan el riesgo de sufrirlas de forma crónica de adulto. También alertó de que en ocasiones practicar un deporte competitivo puede causar problemas, si el entrenamiento es inadecuado. ■