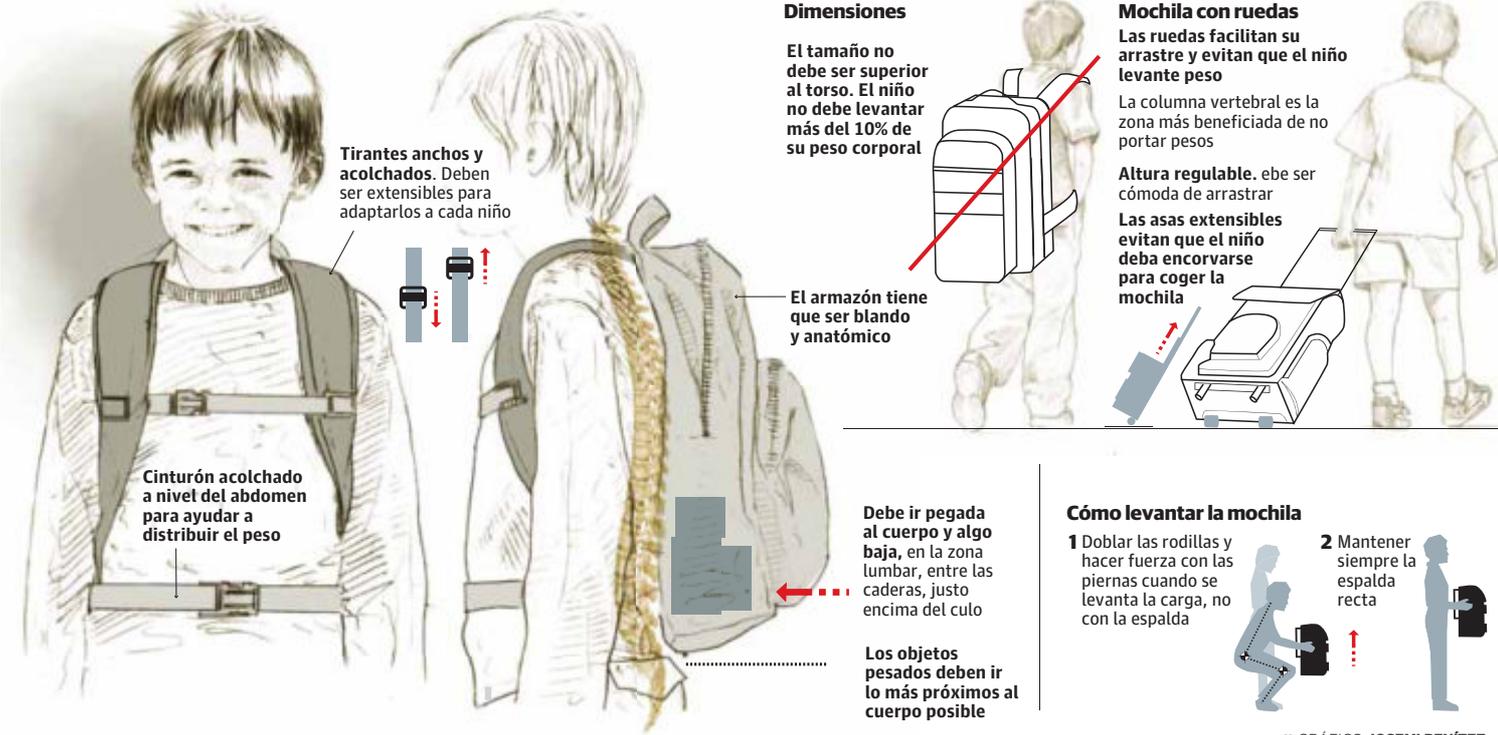


## La buena mochila

Se debe repartir entre los dos hombros equitativamente y permitir al menor andar erguido, sin apoyarse ni balancearse



# Nuevas tecnologías contra mochilas

## Los expertos señalan que más de la mitad de los jóvenes sufre problemas de espalda

SERGIO PEREA



Aconsejan la extensión del uso de dispositivos digitales para evitar que los estudiantes carguen con los libros

**MADRID.** Los soportes digitales no solo suponen un avance en los métodos de aprendizaje, también tienen ventajas complementarias. Los profesionales sanitarios coinciden

en aconsejar a los docentes la implementación de las nuevas tecnologías en los centros para evitar que los alumnos sufran las consecuencias de cargar con los libros de texto a sus hombros. Así lo afirmaron ayer los representantes de la Organización Médica Colegial y de la Fundación Kovacs, que presentaron ayer una nueva edición de la campaña de prevención del dolor de espalda entre los escolares españoles. El acto contó con la presencia de Juan José Rodríguez Sendín, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, y Francisco Kovacs, máximo representante de la fundación.

La iniciativa se centra en recomendar una serie de medidas preventivas «sencillas, gratuitas y sin

efectos negativos», en palabras del portavoz de los facultativos españoles, quien recordó que la mayor parte de las dolencias cervicales tienen su origen en la etapa escolar, y en ella deben centrarse los educadores. «El 51% de los chicos y el 69% de las chicas menores de 15 años ya han padecido dolor de espalda alguna vez en su vida», aseveró Sendín, un hecho que «aumenta el riesgo de padecerlo de forma crónica en la edad adulta».

### Sedentarismo

Kovacs apuntó como principales causas de los problemas de espalda entre los menores el sedentarismo, el elevado peso de las mochilas, un mobiliario escolar que no se adecúa

a la complejidad física de los pequeños y, en algunos casos, la práctica de deportes de competición que no van acompañados de otros ejercicios para evitar un perjuicio sobre el desarrollo físico del menor. El presidente de la fundación aconsejó a los centros educativos la implementación de pupitres ajustables al tamaño de cada alumno, «muy variable en algunas etapas de su crecimiento», y la reducción del peso soportado por la espalda de los pequeños a través de mochilas con pequeñas ruedas integradas.

Asimismo apeló a la «sensatez» del sector editorial, que podría distribuir el contenido de los libros de texto en unidades o trimestres para aligerar una carga que «en ningún

caso debería superar el 10% del peso del niño», argumentó el facultativo durante la presentación de estas recomendaciones. Los doctores reconocieron el aumento de la sensibilidad social en esta cuestión pese al escaso apoyo que según ellos han ofrecido las instituciones, que «en ningún momento se han mostrado interesadas en reconocer este problema», lamentó Rodríguez Sendín, si no más bien todo lo contrario. «Desde que el formato digital nos permite prescindir del intermediario, nuestros manuales alcanzan mayor difusión y la concienciación es mayor», aseguró el número uno de los colegios médicos españoles.

La entrada de estos soportes digitales en las aulas no se ha traducido en cambio en un descenso de las afecciones dorsales ya que, en palabras de Kovacs, «los libros siguen acaparando los programas académicos». Los doctores consideran además «deseable» que los niños se habitúen a trabajar con «aquellas herramientas con las que se van a desenvolver en su vida profesional».