

Piden que se usen más ordenadores en el colegio para evitar peso en las mochilas

Recomendación de la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs

Europa Press
Madrid

La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs han alertado del riesgo de dolencias de espalda que puede acarrear entre los escolares el uso de mochilas con demasiado peso, y han aconsejado que se aprovechen las nuevas tecnologías y la presencia de ordenadores en muchos centros para reducir esta carga. “Existiendo ordenadores en los colegios, hay que utilizarlos”, según defendió el presidente de esta Fundación, el doctor Francisco Kovacs, durante la presentación de la campaña 2013 que cada año llevan a cabo ambas entidades sobre este tema.

Los datos son preocupantes,



Los médicos recomiendan cambiar libros por ordenadores EP

según ha reconocido, ya que se estima que en España cerca del 51 por ciento de los niños y el 69 por ciento de las niñas sufre dolor de espalda antes de los 15 años, lo que se suele asociar al excesivo peso del material escolar y a la

manera de transportarlo. Sin embargo, este experto considera que la situación podría mejorar si usaran más los ordenadores que hay en muchos centros educativos, ya que además es “lo que un

niño va a utilizar más a lo largo de su vida”.

“Debemos prepararlos para el futuro por lo que, si tenemos ordenadores en las clases, es para usarlos. Es bueno que utilicen en la escuela los soportes con los que van a trabajar a lo largo de su vida. La capacidad es mayor, y les va a preparar la vida que le espera de forma más eficaz”, añadió.

Este experto también defendió que los problemas de espalda también se podrían reducir si los centros instalaran taquillas para sus alumnos, si se adaptara el mobiliario a la estatura real de los escolares o si las editoriales dividieran los libros de texto por fascículos. “En primaria se podría hacer por meses y en secundaria por capítulos, pero a efec-

tos prácticos da lo mismo. Con que se hiciera por trimestre, se reduciría en dos tercios el tamaño de sus mochilas”, dijo Kovacs.

Y en caso de que el niño deba cargar el material escolar, recordó que la mochila nunca debe pesar más del 10 por ciento de lo que pesa el menor, que es mejor una mochila con ruedas y, si es de tirantes, llevarla con las dos asas y sujeta tan cerca del cuerpo como sea posible con un cinturón, de manera que no se bambolee.

Ante estas y otras posibles medidas, el presidente de la Organización Médica Colegial (OMC), Juan José Rodríguez Sendín, animó a los padres que las reclamen dado que “tampoco se trata de nada extraordinario” y, sin embargo, supone enormes beneficios para los alumnos. Además, en la campaña también destacan que la falta de ejercicio físico y la vida sedentaria también puede influir en la mayor aparición de problemas de espalda en edades tempranas, ya que la actividad física es necesaria desde edades tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva..