

Salud

## El Colegio de Médicos llama la atención sobre el excesivo peso del material escolar

latribunadetoledo.es - lunes, 16 de septiembre de 2013

Compartir >>



 Imprime esta página

**Más del 50% de los niños y el 70% de las niñas a los 15 años ha sufrido dolores de espalda por el peso de la mochila**

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

Ante el inicio del nuevo curso escolar, el órgano que preside el doctor Luis Rodríguez Padial, ha emprendido una campaña para llamar la atención a niños y adolescentes y sus padres, las administraciones sanitarias, las autoridades y entidades educativas, el profesorado y los demás agentes sociales, sobre la importancia de controlar el excesivo peso de material escolar que llevan los estudiantes diariamente en

el recorrido del colegio a sus casas, para prevenir dolencias de espalda y reducir el impacto de sus consecuencias.

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, informaba el Colegio.

Asimismo 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, y el conocimiento y mayor atención de los padres del dolor de espalda de sus hijos cuando se produzca.

**AHORA La Tribuna**  
disponible en **TODOS LOS SOPORTES**



Dispositivos Android  
iPod y Mini iPad  
Ordenadores

Disponible en Google play  
Disponible en el App Store  
Disponible en KIOSKO

Infórmate en el 947 28 29 00 / suscripciones@promecal.es

### > Encuestas

¿Quién considera que ganó el debate sobre el Estado de la Región?

> **Maria Dolores Cospedal**

> **PSOE**

> **NS/NC**

**Ver los resultados**

### > Foto Denuncia



Foto Curiosa



Infraestructuras inacabadas



**Visualiza la portada de La Tribuna de Toledo**

### > Las más leídas hoy

*Provincia* - Pánico por la espantada de Goloso (15/09/2013)

*Local* - Page añade al sueldo de senador 5.215 euros del Ayuntamiento (15/09/2013)

*Provincia* - La Junta y el Gobierno financiarán la autovía Toledo-Ciudad Real (15/09/2013)

*Provincia* - El PP garantiza la subida de las pensiones y los servicios sociales a mayores (15/09/2013)

*Castilla La Mancha* - «La oferta de Cospedal al PSOE de pactar los presupuestos es sincera y verificable» (15/09/2013)

*Deportes* - El Real Madrid tropieza a domicilio (15/09/2013)