

Apuesta por tu proyecto

CARTAS AL DIRECTOR GALERIA AUDIOVISUAL CONTACTO

Lunes, 29 de Septiembre del 2014

GranadaDigital

Portal
Jurídico
GD

Opinión
GD

COSTA
GD

LOCAL PROVINCIA ANDALUCÍA DEPORTES SALUD CULTURA TECNOLOGÍA LO + DIGITAL

Buscar algo..

NACIONAL · INTERNACIONAL · ESCOCAMPUS · MODA · OPINION GD · UNIVERSIDAD · COSTA

Al cole sin dolor



septiembre 26 17:00
2014

Francisco Sánchez | @frsanchez

Imprimir este artículo

0 Comentarios

Una mochila sobrecargada y la falta de ejercicio físico, factores de riesgo en niños para futuras lesiones de espalda

Compártelo

Si se queja con frecuencia de dolor de lumbares, haga memoria de su época escolar. Concretamente de cuánto pesaba la mochila. Poco han cambiado las cosas desde entonces en este aspecto ya que, dos semanas después de la vuelta al cole, nuestros chavales ya empiezan a notar el peso del saber a sus espaldas. Una mochila repleta de libros pero también, y según la duodécima **Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles**, presentada por la **Organización Médico Colegial (OMC)** y la **Fundación Kovacs**, una mochila cargada de razones para dolores venideros.

Según los estudios científicos, el 51% de los niños y el 69% de las niñas menores de 15 años ya han padecido **dolor de espalda**, lo que limita su actividad diaria y contribuye a padecerlo de manera crónica en la edad adulta. Además, con el tiempo el dolor tiende a aumentar de intensidad y extenderse por otras zonas, por lo que conviene prevenirlo en edades tempranas.

Las posibles lesiones asociadas a la columna y por las que acuden a diario pacientes a la Clínica **Sin Mas Dolor** de Granada, son de sobra conocidas: lumbalgias, hernias, escoliosis, hiperlordosis o rectificación cervical entre otras, para las que esta clínica dispone de diversos tratamientos con los que responder.

La prevención, clave

El presidente de la Fundación Kovacs destaca que **"el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del escolar**, sin embargo, los datos disponibles reflejan que como mínimo un tercio de los escolares superan ese límite". En este sentido, las taquillas reducen el peso a transportar a diario pero, si no se dispone de ellas, toca hacer gimnasia.

En efecto, la práctica regular de ejercicio físico, acorde en intensidad y duración a la edad de desarrollo infantil, fortalece la musculatura que rodea y sostiene a la columna vertebral, previniendo dolores que, en la mayoría de los casos, tienden a cronificarse y de los que la Clínica **Sin Mas Dolor** da cuenta en su consulta especializada. Asimismo, el Dr. Francisco Kovacs recomienda usar mochilas con ruedas "y si es de tirantes [...] situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible".

NOTICIAS RELACIONADAS



En pareja: decálogo para una comunicación saludable



Granada registra 723 donantes de médula ósea en los primeros meses del año



¿Está listo tu bebé para alimentos sólidos?



Consiguen que ratones paralíticos recuperen la movilidad



La alimentación de los más pequeños influye en su rendimiento escolar



Las hormonas sexuales, ¿'clave' del autismo?

Tags [colegio](#) [dolor](#) [Salud](#)

0 Comentarios

[^ VOLVER ARRIBA](#)
[✎ ESCRIBIR COMENTARIO](#)



No hay comentarios todavía

No hay ningún comentario por el momento, ¿quieres añadir uno?

[← Escribir comentario](#)

Escribir comentario

[^ VOLVER ARRIBA](#)

Su dirección de e-mail no será publicada.
Los campos requeridos estan marcados *

Apodo: *	<input type="text" value="Apodo.."/>
Dirección de E-mail: *	<input type="text" value="E-mail.."/>
Tu web:	<input type="text" value="Tu web:"/>
Comentario:	<input type="text" value="Tu comentario .."/>