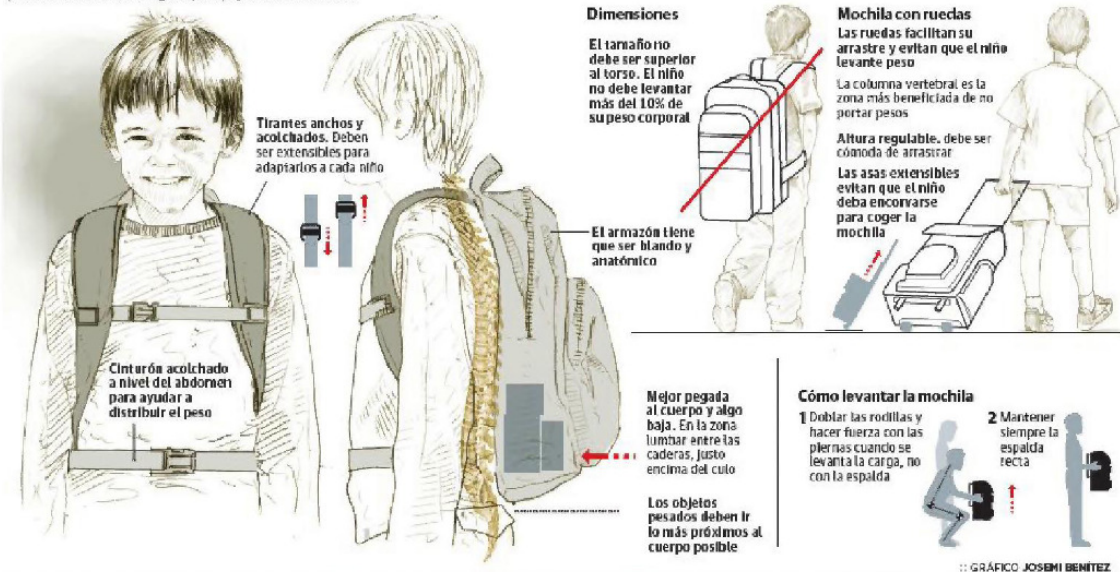


## La buena mochila

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



## La espalda martiriza a los escolares

**El dolor afecta al 70% de las niñas menores de quince años y al 50% de los chicos**

Los médicos piden a los padres que practiquen deporte con sus hijos para fortalecer los músculos y que no carguen en exceso sus mochilas

**:: MARÍA JOSÉ CARRERO**

**ALMERÍA.** El dolor de espalda afecta al 80% de las personas en algún momento de su vida en mayor o menor grado. En España, el 5% de la población sufre este problema de manera crónica, lo que genera un importante gasto sanitario, además de la pérdida de muchas horas de trabajo a consecuencia de las bajas que provoca. Esta dolencia tan común se puede prevenir de forma muy sencilla desde la niñez mediante la adopción

de hábitos muy simples. Lo dicen cada cierto tiempo los especialistas, pero sus consejos parecen no tener mucho eco a la vista de los resultados.

Con el inicio estos días del curso escolar, la Organización Médica Colegial (OMC) -aglutina a los colegios de facultativos- y la Fundación Kovacs, dedicada a promover el cuidado de la espalda, ha vuelto a salir a la palestra para llamar la atención sobre un dato estremecedor: «Antes de cumplir los quince años, el 50% de los chicos y el 70% de las chicas han soportado ya en alguna ocasión dolor en esta zona del cuerpo». Por ello, las dos entidades lanzaron ayer una campaña de prevención que aconseja la práctica deportiva y desaconseja las mochilas muy cargadas. «El peso no debe superar nunca el 10% del peso corporal del escolar», advirtieron ayer los expertos. A modo de ejemplo, si un alumno de siete años pesa de media treinta kilos, la bolsa en la que transporta el material escolar y deportivo no puede superar los tres.

La campaña consiste en la distri-

bución entre los niños de un tebeo con consejos para tener una espalda fuerte y sana. El presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendin, resaltó la importancia que tiene el deporte desde la niñez para prevenir una dolencia que en la edad adulta puede convertirse en crónica. «Es importante que los padres practiquen algún deporte porque esto animará a sus hijos a hacerlo». «La evidencia científica demuestra que el ejercicio habitual es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para prevenir los trastornos de espalda», apostilló Francisco Kovacs. Según este investigador, una musculatura «potente, resistente y coordinada protege las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan».

Es más, el experto añadió que varios estudios científicos demuestran que la actividad física es necesaria desde edades muy tempranas para que la columna adquiera su forma definitiva. Seguir esta pauta aumenta la posibilidad de que, en caso de aparecer dolor, sea de corta duración y tenga un menor impacto en la ac-

tividad cotidiana. Por el contrario, una vida sedentaria es todo un riesgo para la salud. Por tanto, el niño que ocupa su tiempo de ocio frente a un ordenador o la televisión está abocado a ser un adulto con dolor crónico de espalda. Y cuando más alto sea, peor, porque forzará más la columna al pasar muchas horas sentado.

### Cambiar los hábitos

Como la incidencia de esta patología aumenta a partir de los 10 años, la campaña de promoción de hábitos saludables se centra en los escolares de menor edad. Entre las buenas prácticas que incluye el tebeo para tener unas vértebras fuertes figura cómo deben ser las mochilas escolares y cómo deben llevarse. Para que no se sobrepase el 10% del peso corporal del escolar, los expertos recomiendan reducir esta carga mediante la instalación de taquillas en los colegios, fraccionando cada libro de texto en diversos volúmenes o, incluso, abogan por instaurar «de una vez la enseñanza en soportes electrónicos».