

SALUD



Los expertos recomiendan maletas con ruedas para transportar el material.

Dolencias de espalda por cargar la mochila

Según un estudio, un tercio de los escolares lleva más del 30% de su peso corporal camino del colegio

UN estudio ha revelado que un tercio de los escolares carga más del 30 por ciento de su peso corporal en la mochila de camino al colegio, cuando lo recomendable es no superar el diez por ciento, según ha señalado el presidente de la Fundación Kovacs, Francisco M. Kovacs, durante la presentación de la 'Campaña de prevención de las dolencias de espalda en los escolares', dirigida a niños de entre seis a diez años y organizada con la Organización Médica Colegial (OMC).

Según investigaciones científicas, antes de los 15 años cerca del 51 por ciento de los chicos y más del 69 por ciento de las chicas ya ha padecido dolor de espalda, lo que "limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica al ser adultos".

Además, en palabras de Kovacs, "con el paso del tiempo el dolor tiende a aumentar de intensidad y extenderse a otras zonas, por lo que conviene controlarlo desde edades tempranas".

"La medida más eficaz para la prevención de las dolencias de espalda es la realización de ejercicio", ha subrayado Kovacs. En concreto, es recomendable "realizar deporte como mínimo dos veces a la semana, en días no seguidos, durante un total de tres horas semanales como mínimo".

ELEGIR UN DEPORTE DIVERTIDO, CLAVE PARA MANTENERLO EN EL TIEMPO

El responsable de la fundación ha incidido en que "no hay un ejercicio mejor que otro, todos son igual de efectivos si se incorporan desde la niñez en el día a día como algo habitual". "Además, si se elige un deporte que divierta, será más fácil mantenerlo en el tiempo", ha agregado.

Sin embargo, la práctica muy intensa de deporte a nivel competitivo "aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda, probablemente porque facilita las sobrecargas, lesiones o desequilibrios musculares", ha alertado. Por ello, los jóvenes deportistas de élite "deben seguir programas de entrenamiento adecuados, que eviten prácticas potencialmente lesivas para su espalda, y seguir estrictamente las pautas marcadas por sus entrenadores".

Por su parte, el vicepresidente del Consejo General de Colegios de Médicos, Serafín Romero, ha recomendado a los niños cargar la mochila en la zona lumbar, repartiendo el peso simétricamente en los hombros, y tan cerca del cuerpo como sea posible, sujetándola con un cinturón de manera que no se bambolee. No obstante, ha hecho hincapié en

Deporte

La medida más eficaz para prevenir estas dolencias es practicar ejercicio

que "es mejor arrastrarla con ruedas que cargarla en la espalda".

Por otro lado, estudios internacionales demuestran que los escolares que tienen taquillas en sus colegios padecen menos dolores de espalda, ya que no se ven obligados a transportar tanto peso de forma habitual.

En este sentido, el especialista ha destacado la necesidad de que las administraciones "implanten políticas como la incorporación de taquillas en los colegios, así como la adaptación de las sillas para una mayor comodidad de los alumnos, la distribución de los libros para que el peso sea coherente", etc.