

Una vuelta al colegio sin riesgos

El regreso a las aulas representa la vuelta a algunos problemas de salud: desde dolores lumbares provocados por las pesadas mochilas hasta la práctica inadecuada de actividad física, pasando por la mala visión motivada por la luz de los dispositivos eléctricos o los dolores de oído producidos por un excesivo ruido en las clases

MARINA ARMAS • MADRID

Muchos ya lo estaban deseando. La vuelta a la rutina es ansiada después del verano por muchos padres e incluso por algún pequeño de la casa. Esta misma semana se han iniciado las clases en muchas comunidades autónomas de España —los primeros dieron el pistoletazo de salida el pasado 8 de septiembre— y los niños tienen que vivir este momento como una experiencia ilusionante, divertida y sana. Pero no siempre es así, porque la vuelta a las aulas es un momento de cambios y reajustes.

Llegados a este punto, al inicio del nuevo curso escolar uno se debe preguntar si los niños están listos para su regreso al colegio. Todavía se está a tiempo de ayudarles a afrontarlo con suavidad, porque la salud no debe olvidarse en este proceso. Llevar los libros de casa a clase y de clase a casa puede parecer un gesto insignificante, pero ¿quién no recuerda aquellas mochilas que arrastrábamos hasta nuestro pupitre cada día? ¿O cómo medio cerrábamos los ojos para intentar leer la pizarra?

La tan imprescindible columna vertebral es la parte del cuerpo humano que más problemas da a los niños. En la actualidad, antes de los 15 años, cerca del 50,9 por ciento de los chicos y el 69,3 por ciento de las chicas ya han padecido dolor de espalda, como se desprende de la nueva Campaña de Prevención del Dolor de Espalda promovida por la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC). Algo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que sufran estos dolores de forma crónica.

Para prevenir esta dolencia y reducir el impacto que pueda tener en el futuro se deben aminorar los factores que se asocian a un mayor riesgo de sufrir este dolor, como la incorrecta postura en el pupitre, el excesivo peso del material escolar, la inadecuada manera de transportarlo, la

PASO DE CASA A LAS AULAS

Que el primer año de colegio, o de guardería, es el año del ataque de los virus es una realidad. El primer año es un no parar con el termómetro, unos meses en los que el niño no se libra de la primera gripe, una otitis, la gastroenteritis y algunos catarros, cuando no es la varicela.



Y es que el primer día de colegio es un gran reto para los niños, tanto para los que han ido a la guardería los meses anteriores como para los que se separan por primera vez de su hogar. Los más pequeños tienen un sistema inmunitario tremendamente inmaduro. Esto hace que tengan una facilidad pasmosa para coger infecciones y, dado que sus compañeros de clase tienen la misma facilidad, los virus crecen como la espuma y los niños «caigan como moscas». Virus que se contagian a través de la saliva cuando los niños tosen sobre los objetos que utilizan, las superficies por las que pasan y los juguetes que tocan.

inactividad física, la práctica inadecuada de deporte a nivel competitivo o el mobiliario escolar inapropiado.

Porque si no se previenen y corrigen los factores que provocan este dolor lumbar, «los niños que sufren molestias de espalda crónicas tienen mayor riesgo de seguir padeciéndolas de adultos», explica Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs. La medida de corrección más importante es el ejercicio físico, destinado tanto a desarrollar equilibradamente la musculatura como a mejorar su coordinación. Su efecto depende de que se mantenga en el tiempo, pero hay que tener en cuenta que cualquier ejercicio tiene un efecto positivo y es mucho mejor que no hacer ninguno. Reducir el excesivo peso del material escolar también sería una buena medida, por lo que es conveniente que «el peso de la mochila del colegio no supere el 10 por ciento del peso corporal del niño», añade Kovacs.

CUIDADO DE LA VISTA

El rendimiento escolar de los niños puede padecer un deterioro si éstos sufren problemas de visión, como las ametropías (miopía, hipermetropía o astigmatismo) o problemas de visión ocular, producidos generalmente por las horas que ven la televisión y el uso de dispositivos móviles y tabletas. Por ello, es importante las revisiones visuales, puesto que el bajo rendimiento escolar está relacionado, en un 30 por ciento de los casos, con problemas visuales. Por ello, es esencial que los niños acudan al óptico-optometrista anualmente para realizar una revisión completa, «dado que el 25 por ciento de los menores en edad escolar tiene problemas visuales y en las revisiones pediátricas periódicas no se realizan los exámenes visuales completos», indica Alicia Ruiz, directora del Curso de Experto en Optometría Pediátrica y Terapia Visual de la Universidad Europea.

Algunos pequeños son tachados de vagos o poco estudiosos cuando en verdad esconden un problema ocular no tratado. Pero, ¿cuáles son los indicios que pueden

Pautas para volver a la escuela sin percances

El regreso a las aulas no siempre es fácil. Los padres aún están a tiempo de ayudar a los más pequeños a afrontar esta vuelta a la rutina de la mejor manera posible sin olvidarse de la salud

1 Cómo detectar y solucionar defectos en la visión



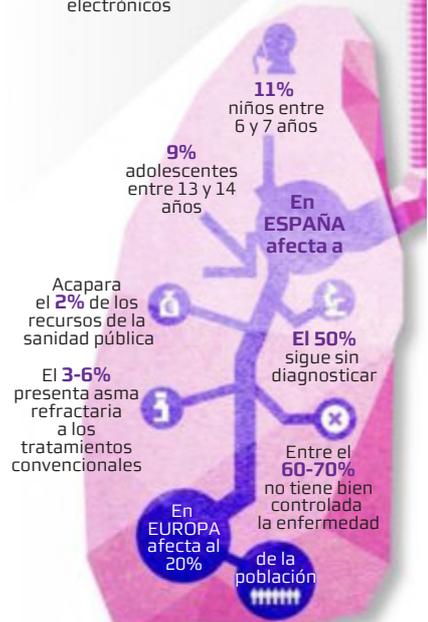
Mantener una **rutina de revisiones** oftalmológicas periódicas

Acudir al oftalmólogo si se observa algún síntoma como:

- Cerrar un ojo
- Torcer la cabeza al mirar algo con atención
- Enrojecimiento ocular con frecuencia
- Dolores de cabeza y/o cuello al finalizar el día.



Reducir el número de horas frente a la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos



Fuente: Seaic, Separ y elaboración propia

ayudar a los padres a sospechar que el niño no ve bien? «Que sea incapaz de leer la pizarra, que se acerque mucho a los objetos, comprensión lectora baja para su edad, enrojecimiento ocular frecuente, parpadeo constante, dolor de cabeza al final del día, tendencia a guiñar un ojo o a desviarlo o inclinar la cabeza para intentar fijar la vista», apunta Idoia Rodríguez, especialista en Oftalmología Pediátrica del Centro de Oftalmología Barraquer.

Lectura, escritura, dibujo, trabajos en la pizarra y ahora cada vez más el uso de

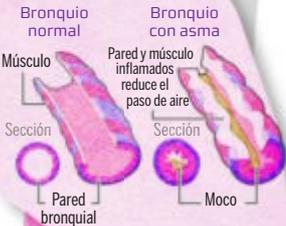
 Una mala visión en la escuela **frena el aprendizaje** y aumenta el estrés infantil afectando a su rendimiento escolar y deportivo



2 Evitar episodios de asma

-  Seguir con la **toma de medicamentos** prescritos por el especialista
-  Los niños deben aprender a **reconocer los síntomas** de una crisis de asma y saber lo que debe hacer ante una crisis de asma
-  Los **tutores y profesores** deben contar con información sobre el asma para ayudar al niño si sufre una crisis en horario escolar

El asma es uno de los trastornos crónicos más frecuentes a nivel mundial



EN EL MUNDO

En 2025 el número de afectados aumentará en 100 millones

ordenadores y tabletas se encuentran entre las tareas visuales que los escolares realizan a diario. Y es que a menudo una importante herramienta de aprendizaje como es la visión puede ser pasada por alto, porque los ojos de los niños trabajan constantemente, tanto en el aula como en las clases de educación física, en los deportes y en sus juegos. Cuando su visión está disminuida, el aprendizaje y la evolución deportiva pueden sufrir.

La reducción de horas ante las pantallas de dispositivos electrónicos, así como la utilización de gafas o lentes de contacto

3 Cómo tener una espalda sana

 **Hacer ejercicio** o deporte de manera continuada (como mínimo dos veces por semana); previene el dolor de espalda y cualquier tipo de ejercicio (nadar, correr, ir en bici...) es mejor que ninguno

 Usar los dos tirantes de la mochila, llevar el **peso en el centro de la espalda** y a nivel de la cintura, y mantenerlo pegado al cuerpo

 El peso de la mochila debe ser como máximo el **10% del niño**

 **No cargar** más peso del necesario en la mochila

 Los escolares con **dolor de espalda** tienen más posibilidades de sufrirlo de manera crónica al ser adultos



30% del fracaso escolar tiene que ver con los problemas de visión

1 de cada 4 escolares tiene dolores de espalda

Del 10 al 12% de niños tienen asma

Infografía: LA RAZÓN

Los escolares que tienen dolores de espalda en su infancia tienen más posibilidades de sufrirlos de manera crónica en la edad adulta

pueden proporcionar la corrección necesaria para muchos problemas de visión, aunque también puede ser necesario, en casos muy específicos, un programa de terapia visual para ayudar a desarrollar o mejorar las habilidades visuales.

EN EL AULA

El asma es otro aspecto que debe tratarse con cuidado en los colegios. Alrededor del 10 al 12 por ciento de población infantil padece esta enfermedad crónica de inflamación de las vías respiratorias. «En el colegio, al igual que en otras situaciones, se debe evitar el

alérgico o el desencadenante del asma del niño –comenta Paloma Ibáñez, presidenta del Comité de Alergia Infantil de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica– Es un entorno donde pasan muchas horas y donde los factores de riesgo se multiplican». El simple hecho de sentarse en el pupitre al lado de un niño que tiene animales y que puede tener alergia a los epitelios de los gatos, tomar comidas de los compañeros, asistir a un cumpleaños o correr al aire libre si es alérgico al polen son ejemplo de ello. Por ello, es «fundamental reconocer por parte del niño y de los profesores que puede padecer dificultad respiratoria y cómo tratarla y manejar los dispositivos de inhalación», añade Ibáñez. Cabe recordar que un tercio de las reacciones alérgicas –asma y alergia a los alimentos son las más frecuentes– se da por primera vez en la escuela.

Una materia pendiente del nuevo curso es crear aulas acústicamente agradables. El oído es otro sentido que puede verse afectado en los colegios debido al exceso de ruido, que supone un verdadero problema para la concentración de los alumnos. Desde la Asociación Clave, Atención a la Deficiencia Auditiva alertan de cómo estas aulas ruidosas inciden en el fracaso escolar, ya que «la contaminación acústica supone un problema para los estudiantes, que no pueden comprender bien las explicaciones del profesor quien, a su vez, se ve obligado a alzar la voz». La eliminación del ruido de fondo y la aprobación de espacios acústicamente accesibles en los colegios son las asignaturas pendientes, porque son medidas que favorecerán la atención de todos los alumnos. Clave propone algunas medidas como el uso de fuentes de luz silenciosas o la instalación de techos, paredes y suelos con materiales que absorban el sonido.

CONSEJOS

Se debe impedir que la vuelta al colegio se convierta en una experiencia dura que acarree esta serie de problemas que acaban afectando a la salud de los niños. Para evitar estos inconvenientes, que en un futuro pueden repercutir de forma irreversible en la salud de los niños, también se debe dormir las horas justas y necesarias para evitar el insomnio. Al comienzo del curso escolar los niños tienen que cambiar su horario, ya que en verano están acostumbrados a que los padres sean más flexibles con su rutina.

Así como tener cuidado con los accidentes escolares. Normalmente, los más pequeños regresan de las vacaciones con más ansias de jugar y pasárselo bien. Cualquier lugar –las escaleras, los columpios o las verjas del colegio– se convierte en idóneo para dar rienda suelta a su imaginación. Sin embargo, un mal uso de estos espacios puede conllevar caídas, fracturas, golpes fuertes, cortes o quemaduras. En definitiva, lesiones que pueden ser leves o más graves. Aunque muchas veces no se pueda evitar que los niños sufran complicaciones tras la vuelta al cole, sí se puede cuidarles de la mejor manera posible para protegerlos frente a los imprevistos.