

VUELTA AL COLE

B. C. [A CORUÑA]

Realizar actividad física, usar mobiliario ajustado a su estatura y evitar que la carga no supere en ningún caso el 10 por ciento del peso corporal

El Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE), recomiendan seguir una serie de consejos de cara a la vuelta al cole para evitar dolencias de la espalda entre los escolares, aunque la actividad física es la mejor prevención para las dolencias de la espalda, así como usar un mobiliario escolar ajustado a su estatura y evitar que el peso de la mochila no supere el 10% del peso corporal.

Estas recomendaciones están basadas en estudios científicos previos que han demostrado su efectividad. Lo más importante es la constancia en su práctica, sea cual sea el deporte: natación, atletismo, yudo, baloncesto, ... Cualquiera es mejor que ninguno siempre que sea practicado de forma apropiada y constante, lo que es indispensable para que el menor mantenga su musculatura funcional y coordinada, además de ser beneficioso para su salud metabólica y general.

Los niños, niñas y adolescentes que practican un deporte competitivo a nivel cuasi profesio-

Consejos para reducir el daño que las mochilas hacen a la espalda de los niños



Un niño, con mochila, accede a su centro. // LOC

sional, deben seguir estrictamente los consejos de los entrenadores y médicos deportivos, para compensar los eventuales desequilibrios musculares que ese deporte concreto pueda generarles, pues pueden incrementar el riesgo de sufrir lesiones y

dolencias de la espalda.

Estas dolencias son excepcionales antes de los 8 años, pero su frecuencia aumenta a partir de los 10. En nuestro país, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas entre 13 y 15 años ya han padecido estas dolencias. Y

es a partir de los 15 cuando su frecuencia es similar a la de los adultos., incrementando significativamente el riesgo de que los padezcan de forma crónica al llegar a la edad adulta.

La presidenta de la Confederación Española de Asociaciones

de Padres y Madres del alumnado (CEAPA), Leticia Cardenal, subraya "la importancia de transmitir y practicar buenos hábitos dirigidos a los cuidados de la espalda desde edades tempranas, las familias tenemos un papel muy importante. "Las dolencias de espalda son una de las causas médicas que más padece la sociedad en la edad adulta, podría ser reducido considerablemente si seguimos unas pautas mínimas que podemos encontrar en el Tebeo de la Espalda", añade.

"Los estudios científicos disponibles demuestran que las medidas que difunde esta campaña son eficaces para prevenir las dolencias de la espalda, y los métodos que la propia campaña usa también han sido validados. Los hábitos saludables son útiles para mantener una espalda sana durante toda la vida, pero resulta mucho más fácil inculcarlos en la infancia", concluye el doctor Francisco Kovacs, de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE).



Coruña
BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL
A CORUÑA

Excellence in British Education

Challenging and enriching
hands-on learning from age 3 upwards

www.biscoruna.com



¿Te apasiona el teatro? ¡Nuestro escenario te espera!

Teatro del Andamio. abre sus cursos de teatro dirigidos a niños, adolescentes y adultos. Desarrolla tu talento, mejora tu confianza y diviértete mientras aprendes de la mano de profesionales del teatro.

(Plazas limitadas)

Inscripciones abiertas. ¡Reserva tu plaza ahora! Para más información, contáctanos en:

Teléfono: 617266375/687946121

Email: teatrodelandamio@gmail.com

Web: www.teatrodelandamio.com

