

Recomiendan que las mochilas no sobrepasen el 15% del peso del alumno



Salut i Força

[Añadir comentario](#)

[Enviar a un amigo](#)

[Enviar a Menéame](#)

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante recomiendan que se acomode el peso de las mochilas a las características físicas del alumnado para evitar la aparición de lesiones musculares por la sobrecarga que pueden derivar en patologías degenerativas o crónicas en edad adulta de modo que no superen el 15% del peso corporal del alumno y su volumen no debe ser más grande que la espalda, según ha señalado en un comunicado con motivo del inicio del curso escolar.

La presidenta de la Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar (SCE3) y coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermería en Salud Escolar (ENSE) en Alicante, María del Mar Ortiz Vela, ha explicado que el peso de las mochilas debe "adaptarse a la edad y el tamaño del niño" y que, por ello, "es desaconsejable usar las mismas mochilas durante varios años". En caso contrario, advirtió de que los menores "pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas" y recordó que "hay un 60% de niños en edad escolar que tiene en algún momento dolor de espalda debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas".

Al respecto, ha recordado que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años sufre problemas de espalda y más del 40% de menores de 11 años sufren también este tipo de patologías. Las alteraciones de la columna vertebral en la edad escolar más frecuentes son en un 24,9% de los casos el acortamiento de la musculatura isquiotibial (parte posterior del muslo); por delante de la hiperlordosis (aumento de la curvatura lumbar), que supone un 18,7%, y la presencia de una escoliosis (9,3%).

Las causas principales de estas dolencias son el mobiliario inadecuado en el aula al utilizarlo indistintamente niños de diferentes edades; a excesiva carga de las mochilas escolares; y, también, por el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividades deportivas que se ha incrementado en los niños en los últimos años por el uso de la televisión y las videoconsolas.

Además, "es aconsejable que cuente con tiras que se puedan abrochar en el abdomen o el pecho para que a la hora de transportarla se utilicen más grupos musculares". Asimismo, los materiales se deben colocar "de manera correcta, en la parte alta de la espalda" y que "es aconsejable que las mochilas estén almohadilladas y colocadas sobre ambos hombros, y no sólo en uno, y apoyada en la zona dorsal, con los tirantes no excesivamente largos".

Desayuno completo

Del mismo modo, para afrontar con energía la vuelta al colegio, aconsejan tomar un buen desayuno "para un rendimiento escolar óptimo", ya que el 8% de los escolares acuden al colegio sin haber desayunado y sólo el 26% realiza un desayuno completo pese a que los niños que van a la escuela en ayunas "tienen una disminución de su capacidad física, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular y de su capacidad de aprendizaje, lo que da como resultado una menor concentración y rendimiento escolar".

Este hecho también incide, según dijo, en que "cada vez hay más casos de obesidad en los niños que toman un desayuno escaso o no desayunan". En la Comunidad Valenciana, el 13,49% de los niños entre 2 y 17 años presenta sobrepeso y el 10,76% padece obesidad, ante lo que la enfermera alertó de que el desayuno "es la comida más importante del día, debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias y debe estar compuesto por un lácteo, cereales en alguna de sus formas (pan, galletas, o cereales de desayuno) y fruta".

Así, para reducir estas prevalencias, Ortiz aconseja "disminuir la ingesta de azúcares simples y grasas saturadas, contenidos principalmente en la bollería, los "snacks" y los refrescos, siguiendo las recomendaciones del Ministerio sobre la alimentación en los colegios; y se retomen hábitos saludables como la ingesta del tradicional bocadillo acompañado de agua y fruta para merendar y almorzar, evidentemente, siempre ajustando la ración a la edad del escolar".

Finalmente, ha recomendado la puesta en marcha del Servicio de Enfermería Escolar en todos los centros educativos pues "cada vez se escolariza más alumnado con problemas crónicos de salud y alergias que requieren una atención y administración de medicación que actualmente no están recibiendo".

Además, ha recordado que las enfermeras escolares "también fomentan unos hábitos de vida saludables a través de programas de Educación para la Salud, como una alimentación saludable, higiene y ergonomía correctas, prevención de trastornos de la conducta