

El 60% de niños en edad escolar tiene en algún momento dolor de espalda

06-09-2010 / 10:40 h

Valencia, 6 sep (EFE).- El 60% de niños en edad escolar tiene en algún momento dolor de espalda, mientras que la mitad de los escolares entre 13 y 15 años y el 40% de los menores de 11 los sufre también, entre otros factores, debido al excesivo peso de las mochilas.

Así lo ha indicado 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, en declaraciones recogidas hoy en un comunicado del Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA).

La excesiva carga de las mochilas, el mobiliario inadecuado en el aula o el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividades deportivas -motivada por el aumento del uso de la televisión y las video consolas- son algunos de las causas de estas dolencias.

Ortiz ha explicado que el peso de las mochilas debe "adaptarse a la edad y el tamaño del niño" y que "es desaconsejable usar la misma durante varios años" porque en caso contrario, "pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas", por lo que se recomienda que su carga "no sobrepase el 15% del peso del alumno".

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valencia (CECOVA) aconseja que la mochila "cuenta con tiras que se puedan abrochar en el abdomen o el pecho para que a la hora de transportarla se utilicen más grupos musculares" y que estén almohadilladas y colocadas sobre ambos hombros, y no sólo en uno".

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%).

El Consejo de Enfermería también recomienda a los escolares 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.

Al respecto, Ortiz ha destacado que los niños que van a la escuela sin desayunar "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".

En ese hecho también incide, según ha comentado la experta, en que "cada vez hay más casos de obesidad en los niños que toman un desayuno escaso o no desayunan".

"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 y fruta".

Ortiz ha aconsejado "disminuir la ingesta de azúcares simples y grasas saturadas, contenidos principalmente en la bollería, los aperitivos y los refrescos" y que se retomen "hábitos saludables como el tradicional bocadillo acompañado de agua y fruta para merendar y almorzar".

La presidenta de la SCE3 ha recomendado asimismo 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 reciben".

Ha explicado que la Enfermería Escolar "no es un perfil pendiente de desarrollar, pues ya está institucionalizada en algunos colegios privados y de carácter extranjero de nuestro país, en los colegios públicos específicos de educación especial e incluso, en comunidades autónomas como Madrid, Castilla-La Mancha o Castilla-León". EFE