



## El CECOVA aconseja que las mochilas "no sobrepasen el 15% del peso del alumno" y desayunar bien

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) ha recomendado este martes en un comunicado, ante el inicio del curso escolar, que las mochilas "no sobrepasen el 15 por ciento del peso del alumno" y desayunar bien para lograr un rendimiento óptimo.

**DIARIO CRÍTICO COMUNITAT VALENCIANA** - Martes 06 de septiembre de 2011 a las 10:45 h.

### [Tweet](#)

Al respetco, la presidenta de la SCE3 y coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermería en Salud Escolar (ENSE) del CECOVA en Alicante, 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, ha advertido de que los menores "pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas" y recordó que "hay un 60 por ciento de niños en edad escolar que tiene en algún momento

dolor de espalda debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas".

De hehco, ha señalado que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años sufre problemas de espalda y más del 40 por ciento 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 por ciento 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 por ciento, 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.

### **Desayuno completo**

Del mismo modo, también incluyeron una serie de consejos para afrontar con energía la vuelta al colegio, como son tomar un buen desayuno "para un rendimiento escolar óptimo", ya que el 8 por ciento de los escolares acuden al colegio sin haber desayunado y sólo el 26 por ciento realiza un desayuno completo.

Al respecto, Ortiz destacó 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".

Además, también incide en el aumento de la obesidad en los niños que toman un desayuno escaso o no desayunan". En la Comunitat Valenciana, el 13,49 por ciento de los niños entre 2 y 17 años presenta sobrepeso y el 10,76 por ciento padece obesidad, ante lo que la enfermera alertó de que el desayuno "es la comida más importante del día, debe aportar el 25 por ciento 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, la presidenta de la SCE3 recomendó 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" y, por otra parte, recordó que las enfermeras escolares "también fomentan unos hábitos de vida saludables".

Asimismo, Ortiz apuntó 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, donde ya hay enfermeras escolares en los colegios ordinarios donde integran niños con problemas de salud".