

Hay que evitar la sobrecarga en las mochilas y hacer un desayuno completo

Publicado: 06-09-2011 10:10:06



© S. Lozano

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA), la Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar (SCE3) y los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante recomiendan, ante el próximo inicio del curso escolar, 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". El peso de las mochilas "no debería superar el 15% del peso corporal del alumno y su volumen no debe ser más grande que la espalda".

La presidenta de la SCE3 y coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermería en Salud Escolar (ENSE) del CECOVA en Alicante, Mar Ortiz Vela, señaló 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".

Al respecto, Ortiz ha recordado que más de la mitad de los escolares de entre trece y quince años sufre problemas de espalda. Las causas principales de estas dolencias son el mobiliario inadecuado en el aula al utilizarlo indistintamente niños de diferentes edades, la excesiva carga de las mochilas escolares o el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividades deportivas.

Las recomendaciones del CECOVA recogen que las mochilas no deben sobrepasar en ningún caso un peso superior al 10 o el 15% de su peso corporal, por lo que los niños no deberían transportar en sus mochilas material escolar por encima esa cantidad. Del mismo modo, también incluyen 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% de los escolares acuden al colegio sin haber desayunado y sólo el 26% realiza un desayuno completo.

Al respecto, la presidenta del la SCE3 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". Ortiz 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" y, por otra parte, recordó 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 alimentaria, de consumo y abuso de drogas o de problemas relacionados con la sexualidad, entre otros".