

El CECOVA aconseja que las mochilas “no sobrepasen el 15% del peso del alumno” y desayunar bien para “garantizar un rendimiento óptimo”

Recomienda a los menores “disminuir la ingesta de azúcares simples y grasas saturadas, contenidos principalmente en la bollería, los “snacks” y los refrescos”

**CONSEJO DE
ENFERMERIA DE LA
COMUNITAT VALENCIANA**



Ver todas las noticias por Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana

Valencia, septiembre de 2011.- El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA), la Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar (SCE3) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante recomendaron hoy, 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”. En caso contrario, Ortiz 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, la presidenta de la SCE3 recordó que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años sufre problemas de espalda. Además, 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.

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. 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, 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% de los escolares acuden al colegio sin haber desayunado y sólo el 26% 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”.

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 Comunitat 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