C.Valenciana.-El Cecova recomienda que las mochilas no sobrepasen el 15% del peso del alumno para evitar lesiones

19:07 - 17/09/2008

Puntúa la noticia : Nota de los usuarios: - (0 votos)

Enlaces relacionados

C.Valenciana.-El Cecova reclama la puesta en marcha de la "enfermera escolar" en los centros de Educación Especial (15/09)

El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (Cecova) recomendó hoy, ante el 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", según informaron en un comunicado fuentes de la entidad. El peso de las mochilas no debería superar el 15 por ciento del del alumno.

VALENCIA, 17 (EUROPA PRESS)

Además, resaltaron que los escolares deben "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".

La coordinadora del grupo de trabajo de Enfermería en Salud Escolar (ENSE) en Alicante, María del Mar Ortiz, 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, advirtió 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".

Las recomendaciones del Cecova recogen que las mochilas no deben sobrepasar en ningún caso un peso superior al 10 o el 15 por ciento de su peso corporal, por lo que los niños no deberían transportar en sus mochilas material escolar que sobrepase esa cantidad.

Asimismo, explicaron que 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".

EL 8% DE LOS NIÑOS NO DESAYUNA

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".

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, un 25 por ciento de los niños tienen sobrepeso y otro 15 por ciento son obesos, 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".

La coordinadora del grupo de trabajo de Enfermería en Salud Escolar recomendó la puesta en marcha del Servicio de Enfermería Escolar en todos los centros de Educación Especial tal y como establece la Ley 8/2008, de 20 de junio, de los derechos de salud de niños y adolescentes aprobada antes del verano por las Corts valencianes, ya que "los alumnos de estos colegios son niños y niñas con traqueotomías y respiradores, que sufren crisis convulsivas relacionadas con su patología y deben ser atendidos inmediatamente, o alumnos con sondas nasogásticas y vesicales, que requieren una supervisión y unos cuidados continuos que no están recibiendo".

Además, añadió que "en muchos casos este tipo de alumnado también debe tomar medicación, que tiene que ser supervisada y cuidadosamente administrada por profesionales sanitarios y, en la actualidad, en algunos casos está siendo administrada por educadores y profesores".

Por ello, recomendó implantar la 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 porque estas enfermeras "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".