

El CECOVA recomienda que las mochilas “no sobrepasen el 15 por ciento del peso corporal” y desayunar bien para “garantizar un rendimiento óptimo”

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

REDACCIÓN

En la víspera del inicio del curso escolar 2014/2015, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante recomendaron 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 por ciento del peso corporal y su volumen no debe ser más grande que la espalda”.

Desde la Organización Colegial de Enfermería explicaron 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, “pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas” y, en este sentido, “un 60 por ciento de los menores en edad escolar que tiene en algún momento dolor de espalda debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas”.

Así, recordaron que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años padece problemas de espalda y más del 40 por ciento de los menores de 11 años sufren estas 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), en un 18,7 por ciento, y la presencia de una escoliosis (9,3 por ciento).

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; 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 por ciento 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 “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

Además, para afrontar con energía la vuelta al colegio, es imprescindible 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, destacaron 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 indicaron, 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 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”.

Para reducir estas prevalencias, se recomienda “disminuir la ingesta de azúcares simples y grasas saturadas, contenidos principalmente en la bollería, los “snacks” y los refrescos, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad 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, el CECOVA recomendó la puesta en marcha de servicios 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, entre otros”.