

Martes, 2 de septiembre 2014

## Comunidad Valenciana

# El 60 % de los escolares que sufre dolor de espalda es por sobrepeso mochilas

Comunidad Valenciana | 02/09/2014 - 10:17h

Valencia, 2 sep (EFE).- El 60 % de los menores en edad escolar que en algún momento tienen dolor de espalda es debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas, que, según el colectivo de enfermeros, no debería sobrepasar el 15 % de su peso corporal ni tener un volumen mayor que la espalda.

Así lo han recomendado el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana y los colegios profesionales del sector en un comunicado, en el que también han aconsejado un buen desayuno para "garantizar el rendimiento óptimo" y disminuir los azúcares simples y grasas saturadas de la bollería, así como los aperitivos y los refrescos.

Cecova y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han advertido que las lesiones musculares por la sobrecarga en las mochilas, "pueden derivar en patologías degenerativas o crónicas en edad adulta".

Según la organización colegial, el peso de las mochilas debe "adaptarse a la edad y el tamaño del niño" y, por ello, "es desaconsejable usar las mismas mochilas durante varios años" porque, en caso contrario, "pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas".

Han recordado 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 el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividades deportivas.

Además, los expertos han aconsejado que las mochilas "cuenten con tiras que se puedan abrochar en el abdomen o el pecho para que a la hora de transportarla se utilicen más grupos musculares", colocar los materiales "de manera correcta, en la parte alta de la espalda" y que las mochilas estén almohadilladas.

Respecto a la alimentación, han indicado que el 8 % de los escolares acuden al colegio sin haber desayunado y sólo el 26 % realiza un desayuno completo.

"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", han advertido.

Este hecho también incide, según han indicado, en que "cada vez haya 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, han alertado y han recomendado retomar hábitos saludables como la ingesta del tradicional bocadillo acompañado de agua y fruta para merendar y almorzar.

### Te recomendamos



**El punto G no existe, se llama zona CUV**



**Suspendidas las filmaciones de cine porno en EE.UU. por un posible caso de**



**Sandra Barneda: "Basta de armarios, me siento orgullosa de cómo soy"**



**Muere un actor de 'Juego de Tronos' cuatro días después de rodar sus**

## En otras webs



**Luis Enrique va a la cumbre de técnicos UEFA**  
(MundoDeportivo.com)



**La historia del nuevo spot de axe**  
(YouTube)



**Las dos mujeres presentes en la última despedida de Peret**  
(elmundo.es)



**Neymar firmó un polémico autógrafo durante el calentamiento en El Madrigal**  
(MundoDeportivo.com)

recomendado por [Normas de participación](#)

## 0 Comentarios

[Regístrate](#)

1 conectado

	Seguir		Compartir en	Comentar como
--	--------	--	--------------	---------------

[Recientes](#) | [Antiguos](#)

Powered by Livefyre