

Edición: Alicante

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

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



/ REUTERS

EFE | VALENCIA

2 septiembre 2014  
12:13

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 "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", 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".

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra Política de Cookies. **ACEPTAR**

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.

**© LA VERDAD MULTIMEDIA, S.A.**

Registro Mercantil de Murcia, Tomo 2.626, Libro 0, Folio 24, Hoja nº MU866, Inscripción 45. C.I.F.: A78865433. Domicilio social en .Camino Viejo de Monteagudo s/n. 30160. Murcia. Correo electrónico de contacto internet@laverdad.es.

Copyright © .La Verdad Multimedia, S.A. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio La Verdad, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

**EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:**

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.