

CECOVA RECOMIENDA A LOS PADRES CONTROLAR EL PESO DE LAS MOCHILAS DE LOS NIÑOS EN LA ESCUELA

Written By: G. Ferrándiz | septiembre 4, 2014 | Posted In: SOCIEDAD



En estas fechas de 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". Y es que el peso de las mochilas "no debería superar el 15 % del peso corporal, y su volumen no debe ser más grande que la espalda", debiéndose adaptar a la edad y tamaño del niño.

Más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años padece problemas de espalda y más del 40 % de los menores de 11 años sufren estas patologías. Las alteraciones de la columna vertebral en 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).

Por otra parte, se 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". Según los datos presentados, un 8% de los escolares acuden al colegio sin haber desayunado, realizando el desayuno completo tan solo el 26%. Los niños que van a la escuela en ayunas "tienen una disminución de su capacidad física, de su resistencia al esfuerzo, su fuerza muscular y capacidad de aprendizaje, lo que da como resultado una menor concentración y rendimiento escolar".

Finalmente, 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 reciben" y, por otra parte, recordó que las enfermeras escolares "fomentan unos hábitos de vida saludables mediante programas de Educación para la Salud". Cecova.