

# Controlar el peso de la mochila y hacer deporte, claves para evitar dolores de espalda en los niños



Dos niños entran en el colegio Rosario Pereda, de la localidad vallisoletana de Viana de Cega. (EFE)

Ampliar

- En España, antes de cumplir los 15 años, el 50% de los chicos y el 70% de las chicas ya tienen problemas de espalda.
- El peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del niño.
- Una alternativa es la mochila con ruedas, así la espalda no soporta peso.

ECO



Poca actividad social

¿Qué es esto?

1



0



Seguir a @20m

Twitter

1

0

Me gusta

5

EFE. 05.09.2012 - 11.26h

## Otras imágenes



2 Fotos

## Twitter

Si quieres twittear esta noticia [#vueltaalcole](#) [#dolorespalda](#)



[vc\\_1212](#)

RT [@Vero19nica96](#): Que no se pierda la bonita costumbre de verte los domingos [#VueltaAlCole](#)

La vuelta al cole significa para muchos niños **la vuelta al suplicio de la mochila**. Suplicio cuando las mochilas van llenas y con su peso maltratan la espalda de los chavales. En el inicio del curso los padres deben tener claro dos consejos básicos: controlar el peso de las mochilas y que los niños hagan deporte, si puede ser en compañía de sus padres, aún mejor.

La [Organización Médica Colegial](#) (OMC) y la [Fundación Kovacs](#) han presentado una campaña en la que se incide en la práctica de deporte en el ámbito familiar

**para prevenir dolores de espalda** que limitan las actividades diarias de los menores y aumentan significativamente el riesgo de que los padezcan de forma crónica al ser adultos.

Si papá y mamá hacen deporte animarán a sus hijos a hacerlo

"Si quieres que a tus hijos no les duela la espalda, **haz deporte con ellos**", es el consejo que dan los expertos para prevenir un problema que, antes de los 15 años, experimentan el 50% de los chicos y el 70% de las chicas.

## También en Salud



**La comida orgánica solo es algo más sana que la convencional** <sup>35</sup>

Actualizado hace 3 horas



**Diagnostican por primera vez en España un síndrome que destruye las defensas del cuerpo** <sup>0</sup>

04.09.2012 - 14.41h



**Consiguen remediar en ratones la pérdida congénita del olfato** <sup>1</sup>

04.09.2012 - 14.09h



**El cigarrillo electrónico también podría dañar los pulmones** <sup>5</sup>

04.09.2012 - 13.08h



Madrid 15° 30°

Conectar

Iniciar sesión

Regístrate

Buscar



Recuerda que puedes participar en nuestro [#sorteo](#) de un "pack [#vueltaalcole](#)" <http://t.co/0PKV10wX> [#mamasuiteras](#) [#mamasbloqueras](#)

Ver todos los tweets

8 años de un tebeo que contiene las **medidas que han demostrado disminuir el riesgo** de estas dolencias y reducir su duración:

- Evitar el reposo en cama
- Acostumbrarse desde niño a hacer ejercicio de manera habitual
- Asegurar que el peso de la mochila no supera el 10% del peso corporal del niño

### Mejor con ruedas

Según el doctor Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs, "lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan mediante la instalación de **taquillas en los colegios o fraccionando cada libro** de texto en diversos volúmenes, o instaurando de una vez la enseñanza en soportes electrónicos".

Una alternativa a la mochila tradicional es **la que tiene ruedas**, ya que si el estudiante tiene que cargar, lo mejor es que la espalda no soporte ese peso.

Si la bolsa es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es **situarla relativamente baja, en la zona lumbar**, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se bambolee.

### Ejercicio en familia

El otro elemento es la practica del [ejercicio físico](#). El presidente de la OMC, Juan José Rodríguez Sendín, afirma que **"es importante que papá y mamá hagan deporte"** porque eso animará a sus hijos a hacerlo, además de que "no les vendrá mal a ellos".

El **ejercicio físico previene los trastornos de espalda** y de hecho es la principal medida que ha demostrado ser eficaz con ese fin. Una musculatura potente, resistente y coordinada protege el resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce la carga que soportan.

Varios estudios científicos demuestran que la actividad física es necesaria desde edades tempranas **para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva**. Realizar ejercicio físico de forma periódica aumenta la probabilidad de que si aparece dolor sea de corta duración y tenga un impacto menor en la actividad cotidiana.

# fotocasa.es

Escribe aquí qué y dónde buscas:



## Lo más ...

**ECO** Valorado Visto Comentado

1. Iker Casillas y Xavi Hernández, premio Príncipe de Asturias de los Deportes 2012

51  99

2. "A los inmigrantes nos dan un trato inhumano, pero luego van a misa todos los domingos"

409  30

3. Una concejal de Los Yébenes (Toledo) dimite tras hacerse público un vídeo erótico privado

69  76

4. Los funcionarios denuncian la privatización de un servicio que podrían prestar ellos

147  414

5. Aguirre exige investigar las "amenazas de muerte" contra ella durante el boicot en la Autónoma

189  138