

## **NOTA DE PRENSA**

**Recomendaciones de los médicos rehabilitadores para una vuelta al cole saludable:**

**LA MOCHILA NO DEBE SUPERAR EL 15% DEL PESO TOTAL DEL NIÑO Y MEJOR JUGAR A “PILLAR” EN LA CALLE QUE ESTAR SENTADO FRENTE A UNA PANTALLA**

- *Llevar mochilas con mucho peso provoca en los niños dolor de espalda y a largo plazo que tengan una talla más baja de la que deberían*
- *No hay que ponerse la mochila en “modo bandolera”. Siempre llevar las dos asas*
- *Las mochilas con ruedas hacen que los niños acaben levantando con una sola mano y que la distribución del peso sea peor*
- *El músculo es fundamental para el ejercicio, pero también para ser más listos porque libera unas hormonas que tienen unos receptores cerebrales que ayudan a mejorar la memoria*
- *Las niñas dejan de hacer ejercicio porque priorizan otras actividades más sociales*

**Madrid, septiembre de 2021.-** Las mochilas escolares de los niños y adolescentes no deben superar el 15% del peso total de quién la lleve, tienen que tener asas anchas y es aconsejable que tengan un cinturón para poder abrocharse a la cintura. Asimismo, se recomienda jugar en la calle a *pillar*, por ejemplo, o realizar actividad física como jugar al fútbol, baloncesto o en actividades extraescolares deportivas en lugar de estar sentado frente a una pantalla.

Estas recomendaciones han sido realizadas por la Dra. Helena Bascuñana, médica rehabilitadora, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) para que el inminente inicio del curso escolar sea “lo más saludable posible en aras de evitar complicaciones de salud”.

Así, desde la SERMEF, sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España -que son los facultativos que centran su labor en el diagnóstico, evaluación, prevención y tratamiento de la discapacidad encaminados a facilitar, mantener o

devolver el mayor grado de capacidad funcional e independencia posibles- quieren concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de adquirir y mantener en el curso escolar unos hábitos saludables sencillos.

En primer lugar, con respecto a las mochilas, la experta afirma que “los niños y niñas suelen llevar mochilas con mucho más peso del que deberían y con frecuencia aparece el dolor de espalda. Las mochilas escolares de los niños y adolescentes no deben superar el 15% del peso total de quién la lleve, tienen que ser acolchadas en la espalda, tener asas anchas y es aconsejable que tengan un cinturón para poder abrocharse a la cintura”.

La Dra. Bascuñana desvela que “a largo plazo llevar mucho peso en la mochila puede provocar que el niño o adolescente tenga una talla más baja de la que debería. Los españoles hemos mejorado de talla porque ha mejorado la alimentación, pero también porque ha desaparecido el trabajo infantil. El trabajo infantil influía en que los niños llevaban una gran carga de peso con consecuencias en su talla, y ahora esta situación puede volver a producirse con el peso de las mochilas, que en algunos casos es muy elevado”.

En este contexto, la experta de la SERMEF hace hincapié en que “no hay que ponerse la mochila en *modo bandolera* y hay que ponerse siempre las dos tiras” y destaca que es “fundamental pensar el contenido a introducir en la mochila porque no hay que llevarlo todo, sino solo lo que hace falta”. “Es muy importante que los niños tengan el hábito de planear lo que se necesita llevar al día siguiente para intentar que lleven el menor peso posible”, agrega.

“Además, lo ideal sería que lleven libros electrónicos. Ahora es una práctica muy extendida y con el ordenador llevan casi todo lo que necesitan. Si no hay opción, es mejor que los libros tengan las tapas blandas para que pesen menos”, aconseja la portavoz de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.

Por último, sobre las mochilas, la experta advierte de que “las que llevan ruedas son cómodas para ir al colegio, pero son incómodas para moverse dentro del propio centro escolar porque hay escaleras y los niños acaban levantando la mochila en una situación de más dificultad, subiéndola con una sola mano y provocando que la distribución del peso sea peor, con riesgo de generar dolor en la espalda”.

## **EJERCICIO FÍSICO**

Con respecto al ejercicio físico, la Dra. Bascuñana recomienda jugar en la calle a *pillar*, por ejemplo, o realizar actividad física como jugar al fútbol, baloncesto o ejercicio en actividades extraescolares deportivas en vez de estar sentado frente a una pantalla porque “se ha demostrado que la musculatura no solo hace su función de sostén y tiene una función endocrina y metabólica. El músculo es fundamental para el ejercicio, pero también para ser más listos”.

“El músculo libera unas hormonas que se llaman las miokinas que tienen unos receptores cerebrales que ayudan a mejorar la memoria. Por eso la receta para hacer un buen examen es dormir bien y hacer ejercicio diariamente. El ejercicio, además, aumenta la corteza cerebral y el rendimiento académico al incrementar los lóbulos cerebrales frontales y temporales”, sostiene la portavoz de la SERMEF.

Por último, la experta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física reitera que “no hay que estar todo el día con las pantallas. No es saludable. Muchos niños y niñas se están haciendo sedentarios y gordos. Antes esta situación era anecdótica. Con una hora de pantalla al día es suficiente porque es perjudicial hasta para la vista”.

“Además, sobre todo las niñas adolescentes dejan de hacer ejercicio porque priorizan otras actividades más sociales. Se debe intentar que esta situación no ocurra. Deporte grupal y en familia pueden ayudar a que los más jóvenes tengan una mayor adherencia a la actividad física”, concluye.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**