

NOTA DE PRENSA

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

UNA MOCHILA ESCOLAR ES SALUDABLE PARA LA ESPALDA SI NO TIENE RUEDAS, ESTÁ ACOLCHADA, POCO CARGADA, TIENE ASAS ANCHAS Y CINTURÓN EN LA CINTURA

- *Si la mochila está acolchada en la espalda y dispone de un cinturón para ajustar a la cintura se evitarán balanceos que impactan de forma negativa en la columna*
- *Las mochilas no deben estar muy cargadas. No deben superar el 15% del peso total de quién la lleve*
- *Llevar mochilas con mucho puede provocar en los niños dolor de espalda y a largo plazo que incluso tengan una talla más baja de la que deberían*
- *No hay que ponerse la mochila en “modo bandolera”. Siempre se deben llevar las dos asas*
- *Las de ruedas hacen que los niños acaben levantando la mochila con una sola mano y que la distribución del peso sea peor*

Madrid, septiembre de 2023.- Para que una mochila escolar de los niños y adolescentes sea saludable para la espalda, y de esta forma se eviten problemas musculoesqueléticos en el futuro, estas no deben estar muy cargadas (no deben superar el 15% del peso total de quién la lleve), tienen que tener asas anchas (que siempre deben llevarse puestas y no dejar la mochila colgando), y es aconsejable que tengan un cinturón para poder abrocharse a la cintura.

Estas recomendaciones han sido realizadas por la Dra. Helena Bascuñana, médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación, vicepresidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) ante el inminente inicio del curso escolar.

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. No se debe superar el 15% del peso total de quién la lleve porque incluso a largo plazo puede provocar que el niño o adolescente tenga una talla más baja de la que debería”.

En este contexto, la experta de la SERMEF hace hincapié en que “no hay que ponerse la mochila en *modo bandolera*. Hay que ponerse siempre las dos tiras y estas deben ser anchas. Es mejor si la mochila está acolchada en la espalda y dispone de un cinturón para ajustar a la cintura mejor. De esta forma se evitarán balanceos que impactan de forma negativa en la columna”.

Además, la Dra. Bascuñana subraya 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.

“Por último, sobre las mochilas, es importante apuntar 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”, sostiene,

RECOMENDACIONES SOBRE EJERCICIO FÍSICO

Con motivo del inicio de curso, la experta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física ha hecho hincapié en “en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para escolares de 5 a 17 años: se debe hacer al menos un promedio de 60 minutos por día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica y al menos 3 veces por semana actividades que fortalezcan músculos y huesos”. “Es muy importante limitar la cantidad de tiempo que pasa siendo sedentario, particularmente la cantidad de tiempo recreativo frente a la pantalla”, concluye la portavoz de la SERMEF.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 35 91 28