

NOTA DE PRENSA

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

LA MOCHILA SIEMPRE PUESTA CON LAS DOS ASAS Y NUNCA COLGANDO, CON EL PESO JUSTO Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS SIN PANTALLAS

- *Los niños y niñas suelen llevar mochilas con mucho más peso del que deberían y con frecuencia aparece el dolor de espalda*

Para evitar problemas musculoesqueléticos, las mochilas deben tener:

- *Un tamaño adecuado proporcional (no más grande del torso del niño)*
- *Un peso adecuado sin sobrecargas que no supere el 15% del peso total de quién la lleve*
- *Correas anchas, acolchadas, ajustables y un cinturón de cintura y correa de pecho*
- *Compartimentos múltiples que ayudarán distribuir el peso*

No se recomiendan las mochilas de ruedas porque:

- *Pueden atascarse en las escaleras del centro escolar, causando tirones repentinos que pueden lesionar el hombro, el brazo o la muñeca del niño*

Es muy importante que las actividades extraescolares sean deportivas porque:

- *Promueven la salud física y previenen la obesidad*
- *Mejoran la salud mental, reducen el estrés y aumentan la autoestima*
- *Fomentan habilidades sociales y de trabajo en equipo*
- *Potencian el rendimiento académico al mejorar la concentración*

Madrid, septiembre de 2024.- Para evitar problemas musculoesqueléticos en el futuro, sobre todo en la zona lumbar de la espalda, las mochilas escolares de los niños y adolescentes no tienen que llevarse colgando de un solo hombro y siempre han de portarse con las dos asas puestas y mejor si estas son anchas. Además, tienen que llevar en su interior el peso justo, que no supere el 15% del peso total de quién la lleve,

y es aconsejable que tengan un cinturón para poder abrocharse a la cintura. Por otro lado, es muy importante realizar actividades extraescolares deportivas en lugar de estar sentado frente a una pantalla.

Estas recomendaciones han sido realizadas por la Dra. Helena Bascuñana, médica rehabilitadora, presidenta 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 con el objetivo de que estas prácticas se mantengan a lo largo de todo el año”.

En este sentido, 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 un año más 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. Una mochila escolar saludable para la espalda debe cumplir con varias características para asegurar que no cause daño a la columna vertebral y que sea cómoda de llevar”.

“Debe tener: **un tamaño adecuado** que sea proporcional al tamaño del niño y no sea más ancha que el torso del niño; **un peso adecuado** sin sobrecargas que no supere el 15% del peso total de quién la lleve; y **correas anchas, acolchadas y ajustables**, para evitar la presión en los hombros y ajustarse para que la mochila quede bien pegada a la espalda”, describe la presidenta de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.

Añade la Dra. Bascuñana que es “es aconsejable también que la mochila tenga **un cinturón de cintura y correa de pecho** con el objetivo de repartir el peso de forma más uniforme a lo largo del torso y reducir el balanceo de la mochila”. “Nunca se puede llevar colgado de un solo hombro y siempre han de portarse con las dos asas puestas”, sostiene. “**Un respaldo acolchado** proporcionará mayor comodidad y soporte para la espalda y también se debe considerar que los **compartimentos múltiples** ayudan a organizar el contenido y distribuye el peso más uniformemente”, agrega.

PLANIFICACIÓN DEL CONTENIDO Y MOCHILAS CON RUEDAS

“Sobre todo 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. Por otro lado, la especialista sostiene que “aunque las mochilas con ruedas pueden parecer una solución ideal para reducir el peso que los niños llevan en la espalda, también pueden presentar riesgos. Las mochilas con ruedas pueden atascarse en las escaleras del

centro escolar, causando tirones repentinos que pueden lesionar el hombro, el brazo o la muñeca del niño. Muchos 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 VS PANTALLAS

Por último, pero no por ello menos importante, la Dra. Bascuñana hace hincapié en que “las actividades extraescolares deportivas son cruciales porque promueven la salud física mediante el ejercicio regular, previniendo problemas como la obesidad. Además, mejoran la salud mental al reducir el estrés y aumentar la autoestima. Fomentan habilidades sociales y de trabajo en equipo, esenciales para el desarrollo personal. También potencian el rendimiento académico al mejorar la concentración y la disciplina. En contraste, el tiempo excesivo frente a pantallas puede llevar a un estilo de vida sedentario y afectar negativamente a la salud y a la socialización”.

“Además, hay que tener en cuenta que 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”, concluye.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25