

## España

[Listas](#)[Foros](#)[Calle 20](#)[Resultados deportivos](#)

<a href="#">Portada</a>	<a href="#">Tu ciudad »</a>	<a href="#">Gente</a>	<a href="#">Tele</a>	<a href="#">Deportes</a>	<a href="#">Motor</a>	<a href="#">Tecnología</a>	<a href="#">Videojuegos</a>	<a href="#">Cine</a>	<a href="#">Música</a>	<a href="#">Zona20</a>	<a href="#">Vivir Vivir</a>	<input type="text"/>
<a href="#">Vídeos</a>	<a href="#">Servicios</a>	<a href="#">Trivials</a>	<a href="#">Foros</a>	<a href="#">Columnistas</a>	<a href="#">Archivo</a>	<a href="#">Edición impresa</a>	<a href="#">Minuteca</a>	<a href="#">RSS</a>	<a href="#">Cartelera de cine</a>	<a href="#">Ver más ciudades</a>		

Viernes, 05/09/08. **Actualizado hace 1 minuto**Haz 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 413.578 lectores diarios (OJD julio 2008)[Enviar](#)[Imprimir](#)Artículo 5 de 17 en España « [Anterior](#) - [Siguinte](#) »**Enviar a:**[Menéame](#) [Digg](#) [Del.icio.us](#) [Technorati](#) [Yahoo](#) [Fresqui](#)

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

[¿Hará sol mañana?](#)[Callejero y mapa 2008](#)

## El peso de las mochilas de los niños no deben sobrepasar el 15% de su peso corporal

EUROPA PRESS. 26.08.2008 - 18:19h

Un niño descansa en el suelo con una mochila a cuestas. (ARCHIVO) [Ampliar foto](#)

La columna del niño debe quedar a 90° respecto a las caderas, y las rodillas han de estar a 90° con los pies.

Destacan la importancia de adaptar la altura de pupitres en la escuela. Advierten de la necesidad de vigilar las posturas en dorso curvo, o "chepadas", que adoptan las niñas.

Expertos recomiendan que el peso de las mochilas de los escolares no sobrepasase el **10 ó el 15% del peso corporal del niño**, y destacan la importancia de adaptar la altura de pupitres en la escuela y de mesas de estudio en el hogar, ya que puede provocar problemas de espalda.

Aconsejan prestar especial atención al desgaste del calzado en los niños

Según informaron este martes especialistas de la [Clínica Armstrong Internacional de Madrid](#), la columna del niño debe quedar a 90° respecto a las caderas, y las rodillas han de estar a 90° con los pies apoyados cuando permanezca sentado. En este sentido, advirtieron de que una mala adecuación de

pupitres, mesas de estudio y sillas provoca que el alumno lleve **la cabeza y la columna hacia delante**, lo que sumado a la acción de la gravedad produce sobrecarga y tendencias posturales hacia el dorso curvo (chepa), y la cabeza y cuello hacia delante.

En cuanto a la forma de caminar, los expertos indicaron que es necesario fijarse en el hábito del menor, ya que en muchos casos provoca **cambios posturales** y compensaciones ante una alteración, como descargar más peso en un lado que en otro. Por ello aconsejan prestar especial **atención al desgaste del calzado en los niños**, que "puede dar una idea de la forma que tienen de apoyar el pie y de posibles problemas".

### Evitar ropa ajustada y zapatos de tacón

Asimismo, advirtieron de la necesidad de vigilar las posturas en dorso curvo, o **"chepadas", que adoptan las niñas** en la pubertad con el crecimiento de los senos, ya que en la edad adulta suelen ser "difíciles de corregir". Además, señalaron que, en general, la posición de las muñecas al utilizar el objetos como el teclado del ordenador o los videojuegos no debe ser en flexión forzada, especialmente en periodos largos de tiempo.

Se debe vigilar de forma especial que durante

Respecto a las actividades físicas, los especialistas señalaron que han de tenerse en cuenta los elementos que se utilizan, en particular el peso, para que la potencia que deben ejercer **los**

### El mayor bote de los últimos 6 meses Atención: Eurobote 114 millones



Desde el pasado mes de febrero no se ha visto un bote tan grande en España.

El ganador de Euromillones se llevará un equivalente a 18.968 millones de pesetas.

[Jugar Aquí](#)

- Ventura24.es lleva más de 40 millones en premios.
- Ya se ha repartido un premio de 27 millones.
- Se esperan niveles record de participación.
- Se juega fácilmente, desde casa.

**Ventura24es****Lotería Inteligente**[Ahora en portada...](#)**20minutos.es**

estos periodos de estudio se cambie de postura

**músculos** no provoquen tensión sobre huesos que aun no están osificados totalmente debido a la edad. En este sentido, destacaron que deben seleccionarse las actividades físicas por edades de crecimiento, **cronológicas y sexo** y adaptarlas a la resistencia y potencia física del niño.

Por otro lado, los especialistas hacen referencia también a las costumbres de los jóvenes y destacan que, debido a que **las horas de estudio son más prolongadas** por las exigencias escolares, se debe vigilar de forma especial que durante estos **periodos de estudio** se cambie de postura, "amenizándolos con pequeños paseos, o simplemente caminando un poco". Además, añaden que para evitar la fatiga, los dolores musculares, el agotamiento o los dolores de cabeza es importante respetar el descanso diario, que debe durar entre 7 y 8 horas.

## Artículos relacionados

[Al menos diez colegios internacionales funcionan en Málaga sin permisos](#)  
(01/08/08)

[Los alumnos españoles estudiarán en un colegio y gitanos e inmigrantes, en otro](#)  
(30/07/08)

[El Colegio de Ingenieros propone hacer casas en el polígono de Las Raposas](#)  
(29/07/08)

[Seis mil escolares se quedan sin plaza en los colegios católicos porque están saturados](#) (24/07/08)

[El 95% de los niños vascos empezarán el colegio con clases en euskera](#)  
(23/07/08)



## Muchos emancipados regresan al hogar familiar por la crisis

I. P. L. [Comentarios \(103\)](#)

[ENCUESTA ¿Volverías a casa de tus padres después de haberte emancipado?](#)



## Los Ferrari y Hamilton pueden con Alonso

[Comentarios \(6\)](#)

## Fernando Alonso: "Ferrari no es una opción para 2009"

[Comentarios \(14\)](#)



## El padre de los niños calcinados en el coche, herido tras intentar rescatarlos

[Comentarios \(15\)](#)

[Dos niños mueren calcinados en una furgoneta mientras su padre hacía un recado](#)



## Rosy Runrún: mala uva y guasa con el famoseo

[Comenta la noticia](#)

## José Bono y su pelo muñeca



## Ocho españoles heridos en un accidente en Turquía serán dados de alta hoy

[Comentarios \(1\)](#)

[Nueve turistas españoles resultan heridos en un accidente de autobús en Turquía](#)

[Más noticias en 20minutos.es](#)

[Haz 20minutos.es tu página de inicio](#)