

España

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

[Portada](#) | [Tu ciudad »](#) | [Gente](#) | [Tele](#) | [Deportes](#) | [Motor](#) | [Tecnología](#) | [Videojuegos](#) | [Cine](#) | [Música](#) | [Zona20](#) | [Vivir Vivir](#) |

[Vídeos](#) | [Servicios](#) | [Trivials](#) | [Foros](#) | [Columnistas](#) | [Archivo](#) | [Edición impresa](#) | [Minuteca](#) | [RSS](#) | [Cartelera de cine](#) | [Ver más ciudades](#)

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 4 de 4 en España « [Anterior](#) - [Siguiente](#) »**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](#)

3,4 millones de chavales españoles inician el curso escolar con mochilas sobrecargadas

M.R.PRIEGO / D.FERNÁNDEZ. 05.09.2008 - 00:49h



El sedentarismo, las malas posturas al sentarse y, sobre todo, el peso excesivo en las mochilas, convierten el cole en un calvario para muchos chavales.

El 60% de los escolares entre 11 y 15 años tiene dolores de espalda.

Uno de cada tres lleva el 35% de su peso en la cartera.

Soluciones: taquillas y libros por fascículos.

[Pídele al Ministerio de Educación que no haya mochilas sobrecargadas.](#)

Empieza el curso... y los dolores de espalda. El sedentarismo, las malas posturas a la hora de sentarse y, sobre todo, el peso **excesivo en las mochilas**, convierten el cole en un calvario para muchos chavales.

Las molestias a estas edades incrementan el riesgo de que el dolor se haga crónico

Los datos son preocupantes. El 42% de los menores de 11 años tienen **dolores de espalda**, porcentaje que llega al 60% entre los 11 y 15 años, es decir, 3,4 millones de doloridos escolares, según un estudio presentado por el [Consejo de Colegios de Médicos](#) y la [Fundación Kovacs](#). "Las molestias a estas edades incrementan el **riesgo de que el dolor se haga crónico**, lo que merma la

actividad académica del escolar y su futura actividad laboral", explica Mario Gestoso, director médico de la fundación.

El 35% del peso

Una **mochila sobrecargada** no es el mejor aliado de una espalda en crecimiento. Uno de cada tres escolares de 6 a 15 años lleva en su cartera el 35% de su peso, cuando no debería cargar con más del 10%. Un estudio hecho en Valencia con 375 niños de 14 y 15 años reveló que **soportaban una media de 7,5 kilos**, y en varios casos, de 12,5, cuando no debían tener más de 5. Pedro Rascón, presidente de la [Confederación de Asociaciones de Padres de Alumnos \(Ceapa\)](#), aboga porque los **libros pasen a otros soportes**, como el CD, o que se editen por fascículos.

Los presupuestos no llegan para los lugares de almacenaje

Las taquillas en los centros también pueden ayudar a aligerar el peso. "Aunque se ha hecho un esfuerzo en la dotación de bibliotecas e informática, **los presupuestos no llegan para los lugares de almacenaje**, como taquillas, y duchas", afirma el sindicato de profesores ANPE.

La solución puede ser la **mochila con ruedas**, "aunque las muñecas de los niños no están preparadas. Ni los coles ni las aceras están adaptadas a los carritos, lo que obliga a levantar el peso con el brazo", explica el traumatólogo

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**

infantil José Ricardo Ebri.

"Guillotinar los libros"

Un centro murciano **ha reducido 7 kilos el peso de las mochilas** de sus alumnos. Todo comenzó cuando el instituto de Educación Secundaria Ginés Pérez Chirinos de Caravaca de la Cruz (Murcia) se unió a un plan para la salud en la escuela puesto en marcha por la Consejería de Educación de la región.

De 10 kilos que pesaban las mochilas pasamos a 3

El instituto decidió entonces promover una campaña para reducir el peso de las mochilas y comenzó a recoger **firmas entre profesores, padres y hasta médicos** de la zona con las que querían pedir "la publicación de libros de texto en fascículos", explica a **20 minutos** Ángeles

Carmen Sánchez Gil, coordinadora del proyecto.

La idea era que los libros se vendiesen **encuadernados en carpetas de anillas** y así los alumnos sólo tenían que llevar los fascículos correspondientes a clase, algo que ya se aplica en otras escuelas del país. Pero el centro de Caravaca fue más lejos y, dado que en la localidad hay un taller ocupacional en el que trabajan disminuidos psíquicos, decidieron llevar los libros allí para que los "guillotinaran" y encuadernaran, ya que no salía muy caro.

"**De 10 kilos que pesaban las mochilas pasamos a 3**", dice Ángeles, que añade que de momento han recogido unas 3.000 firmas, que entregarán a la Consejería de Educación.

Jesús Salinas - Presidente apa instituto ginés perez (Murcia) "Llevo 5 años de lucha"

"Mi hijo tiene 15 años y tiene desviación de columna. No es consecuencia del peso de la mochila, pero sí se ha agravado por ello. Llevo cinco años de lucha para que se pongan soluciones para reducir el peso de las mochilas. Lo más sencillo es que den los **libros divididos por trimestres y libretas con anillas**, que no pesan tanto. Las taquillas serían una solución, pero habría que ver dónde se ponen y cuánto cuestan. Es una opción que sale en las películas, pero es algo inviable".

Artículos relacionados

[El peso de las mochilas de los niños no deben sobrepasar el 15% de su peso corporal \(26/08/08\)](#)

[Los políticos no llevan mochilas de 12 kilos](#)



Muchos emancipados regresan al hogar familiar por la crisis

I. P. L. [Comentarios \(74\)](#)

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



Es imposible batir a McLaren y Ferrari

[Comentarios \(5\)](#)



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

[Comentarios \(12\)](#)



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

[Comentarios \(5\)](#)

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



El orgasmo femenino se demuestra andando

[Comentarios \(4\)](#)

Buscan en Paraguay a Rodríguez Menéndez, huido de la Justicia

[Comentarios \(2\)](#)



Tres marineros siguen en el mar un año después de la tragedia del Pepita Aurora

[Comentarios \(4\)](#)

[Más noticias en 20minutos.es](#)

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