

\$	5.195,00	\$	5.195,00
\$	454	\$	454
\$	2.503	\$	2.503
\$	490	\$	490
\$	490	\$	490
\$	490	\$	490
\$	490	\$	490
\$	490	\$	490
\$	490	\$	490
\$	490	\$	490

**BBVA**

Te ofrece Especial Fondos

NACIONAL	INTERNACIONAL	ECONOMÍA	DEPORTES	epsocial	TECNOLOGÍA	CULTURA	GENTE	INNOVA	LENGUAS			
OTR PRESS	TV	SALUD	CIENCIA	MOTOR	COMUNICADOS	Fotos	Videos	Cotizaciones	Sorteos	Tiempo	Tráfico	Cartelera

## Salud

SEGÚN UN EXPERTO

### El peso de las mochilas de los niños puede provocar problemas de espalda crónicos



Foto: EP

VALENCIA, 8 Sep. (EUROPA PRESS) -

El especialista en cirugía ortopédica y traumatología de la Clínica Quirón de Valencia, Héctor Pérez Caballero, indicó hoy que el excesivo peso de las mochilas de los escolares puede acarrear problemas musculares o sobrecargas en las articulaciones en los menores, que pueden derivar en patologías degenerativas o crónicas en edad adulta.

Así, el doctor Pérez indicó a Europa Press que "la presión escolar obliga a llevar a los niños mucho peso, circunstancia que puede producir sobrecargas musculares o en las articulaciones vertebrales de los menores, además de discopatías precoces o dolores

articulares en la zona posterior con sobrecargas articulares, "que son bastante difíciles de controlar una vez que se han establecido como tales".

Por ello, el médico recomendó que los pequeños no transporten en sus mochilas más del 10 ó 15 por ciento de su peso corporal, y que se coloquen estas bolsas de manera correcta, "en la parte alta de la espalda".

Así, dijo que las mochilas tienen que estar almohadilladas y colocadas sobre ambos hombros, "y no sólo en uno", y apoyada en la zona dorsal, "con los tirantes no excesivamente largos". En caso contrario, explicó, aumentaría la carga lumbar y se sobrecargaría la zona.

Además, aconsejó que al llevarla no se tiren los hombros "excesivamente para adelante", porque de esta manera se arquea la columna en "sentido contrario y sobrecargaría la columna cervical". Recomendó también colocar correctamente el peso en el interior de la mochila, para que éste no caiga verticalmente hacia el suelo, lo que provocaría arquear la espalda.

El facultativo señaló también que las mochilas deben "adaptarse" a la edad y el tamaño del niño, y no usarlas durante varios años. En este sentido, comentó que "una mochila no es mala por sí misma, sino que es mala por la forma de llevarla".

#### CARRITOS

En cuanto a los carritos o mochilas con ruedas existentes en el mercado, el galeno indicó que éstos no cargan sobre la espalda, pero hay que tener cuidado con ellos y procurar que sean "regulables en altura para adaptarlo a la estatura del niño". En cualquier caso, dijo, "no se deben elevar con el asa estirada para subir escaleras o bordillos", ni correr tirando de ella, porque "se está haciendo un gesto muscular con un brazo rotado hacia atrás".

Además de con las mochilas, hay que tener cuidado con las posturas de los escolares en los pupitres del colegio, que en su opinión deberían ser regulables en altura, o al usar el ordenador. En este sentido, este experto recomendó situar las pantallas de manera centrada y no a un lado. A la hora de leer, apostó por la utilización de atriles.

El doctor Pérez, que es también responsable de la Unidad de Columna de la Unión de Mutuas, señaló que, según estudios, hay un 60 por ciento de niños en edad escolar que tiene en algún momento dolor de espalda. Estos dolores, por sí solos, no son "llamativos" pero podrían "esconder" otras patologías más graves, por lo que recomendó visitar al médico cuando los niños tengan más de un episodio de dolor.

Además, el doctor insistió en que una patología lumbar o una sobrecarga en la infancia "puede derivar en un adulto con problemas crónicos de columna por deterioro de los sistemas de ligamento o disco". Por ello, incidió en la importancia de realizar una revisión médica cuando persistan los problemas.

El médico, por último, indicó que los problemas de espalda suelen tener mayor incidencia en niñas, con una masa muscular menor normalmente, que en niños, y recomendó que los menores no lleven una vida sedentaria.

#### Fue genial perder 5 Kg en

10 días, pero estubo mejor perder 24 Kg en poco más de 10 semanas.

[www.wtselections.com/douglas\\_es](http://www.wtselections.com/douglas_es)

#### Dieta facil

Dieta sin pasar hambre. Resultados garantizados. Baje 3 a 5 kg al mes.

[www.suestudionutricional.com](http://www.suestudionutricional.com)

#### Mochilas

Consigue fácilmente todos los complementos, ¡No esperes más!

[www.antag.es](http://www.antag.es)

#### Masaje Espalda

Aparato Masajes 99% eficacia. Vea porque y como [www.fit4ever.es](http://www.fit4ever.es)

#### Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:



Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

#### Tienda Europa Press



La compra del súper va a tu casa. Así de fácil con Capraboacasa.com. Tu supermercado en internet.

PVP: **Consular**



Guitarra eléctrica Jackson. Cuerpo aliso con arce en los modelos de color transparente mástil.

PVP: **2.949,00 €**

#### Más Noticias

#### Más Leídas

- El profesor Neira continúa en estado crítico y su pronóstico es reservado
- Un experto aconseja a los pacientes preparar la visita al médico ante el límite de tiempo en la consulta
- El peso de las mochilas de los niños puede provocar problemas de espalda crónicos
- Accidente Barajas.- Los once heridos ingresados en Madrid, uno de ellos grave, continúan sin cambios respecto a ayer
- El estado de salud del profesor Neira continúa siendo crítico
- El estado de salud del profesor Neira continúa siendo crítico y su pronóstico es reservado
- Nunca se debe recurrir a los bastoncillos de algodón para limpiar la cera de los oídos, según expertos
- Acc.Barajas.- La herida ingresada en Canarias evoluciona favorablemente tras ser operada de fracturas vertebrales
- Nunca se debe recurrir a los bastoncillos de algodón para limpiar la cera de los oídos, según expertos
- El estado de salud del profesor Neira continúa siendo crítico y su pronóstico es reservado
- Matesanz participará hoy en un debate de expertos para tratar la nueva ley de donación y trasplantes de Reino Unido
- Las doctoras son "más empáticas" con los pacientes que los médicos, según una experta
- Cerca del 40% de los españoles tiene gingivitis y más de 10 piezas dentales en "mal estado", según un estudio
- Accidente Barajas.- Seis heridos continúan evolucionando favorablemente, mientras que uno sigue muy grave
- El profesor Neira presenta desde ayer hipertermia y continúa en estado crítico
- La Fundación de Ciencias de la Salud organiza un...