

Entrevista **DR. JORDI BOLUDA** TRAUMATÓLOGO

“Los niños no deben cargar en su mochila más del 10% de su peso”

Uno de los principales problemas que acarrea para los niños la vuelta al cole es el exceso de peso que cargan a diario en las mochilas, que puede dar lugar a dolencias de espalda. Hemos hablado con el Dr. Jordi Boluda, especialista de Traumatología Lenox de Clínica Corachán, para conocer cómo evitar esos problemas.

¿Van sobrecargados los niños al colegio?

Sin duda. Desde un punto de vista mecánico y médico, el peso máximo que debería cargar un niño no debería exceder el 10% del suyo. Es decir, que si un niño pesa 40 kilos, su mochila no tendría

que pesar más de 4. Sin embargo, de los estudios realizados se desprende que los niños de nuestro país cargan con pesos que representan entre el 18 y el 20% del suyo. A ese exceso de peso hay que añadir otros aspectos como son el tipo de mochila o el cómo se lleva.



ción. Sin embargo, si incidimos en las bondades del ejercicio físico lograremos no sólo que tenga un mejor estado general de salud, sino también que esas malas posturas vayan corrigiéndose solas.

¿Qué importancia tiene la dieta para evitar problemas de espalda?

La dieta es muy importante para evitar el sobrepeso, que también afecta a la mecánica de la espalda. Padres y educadores debemos apostar por unos hábitos alimentarios correctos donde no haya un exceso de azúcares refinados; y tenemos para ello una herramienta magnífica como es la dieta mediterránea. Una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico dirigido es la mejor prevención para este tipo de problemas.

¿A qué se refiere?

A que conviene elegir un tipo de mochila de bandas anchas que permita equilibrar el peso y colocarla bien, nada de llevarlas de un solo hombro o colgando excesivamente como vemos por la calle. Una mochila adecuada, bien puesta y con el peso adecuado, es más recomendable que un trolley con ruedas.

¿Qué tipo de problemas causa ese exceso de carga?

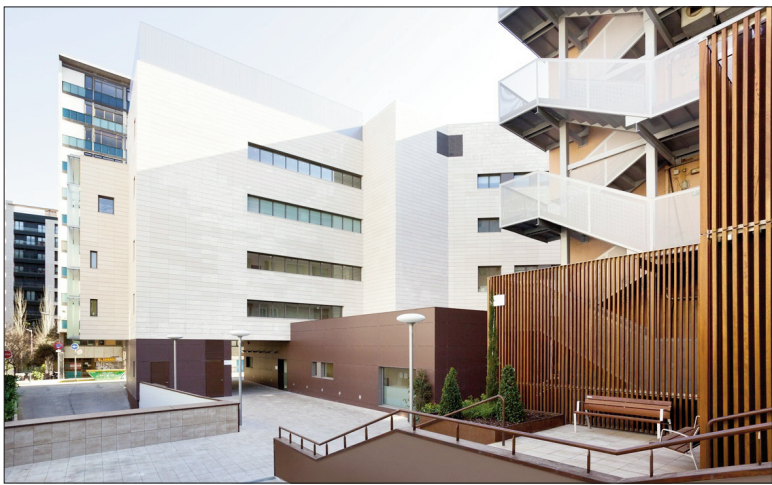
Principalmente, problemas musculares y de columna a nivel lumbar y cervical. Es importante decir que no afectan por igual a todos los niños; los que practican algún tipo de deporte tienen una mayor capacidad muscular y son más resistentes que los niños que pasan demasiado tiempo sentados o jugando con consolas de videojuegos. Jugar así está bien, pero hay que moverse.

Entonces, la mejor prevención es la actividad física...

Así es. Los padres debemos ser capaces de infundir el hábito del ejercicio físico a los niños de la misma manera que hacemos con la necesidad de cepillarse los dientes. Y hablo de ejercicio físico dirigido, no de deporte de competición. Si lo logramos, las mejoras son evidentes porque los niños consiguen una mejor musculatura y de un modo inconsciente estamos realizando una terapia postural correcta.

¿También para los problemas de posturas en clase?

Sobre todo para ellos. Si un niño no se sienta bien en clase y adopta una postura poco natural, acabará teniendo problemas. Sirve de poco decirle “séntate bien” porque a los pocos minutos y de forma inconsciente volverá a adoptar esa posi-



C Clínica
Corachán

www.corachan.com