



¿DEMASIADO PESO SOBRE LA ESPALDA?

Profesora coordinadora: Ángeles Cerro Romero

Irene Castro García, Diana Cerveriño Colmenares, Noemí Crespo García,

Juan Flores Gallardo y Macarena Roa Aljama.

I.E.S. Valdelagrana. C/ Litoral s/n, C. P. 11500, El Puerto de Santa María (Cádiz).

<http://iesvaldelagrana.org/Cytival/>

gelescerro@yahoo.es

El problema es serio. Los niños de 12 a 16 se encuentran en la etapa de crecimiento y la carga excesiva puede provocar un efecto contraproducente en su desarrollo. Las consultas a los especialistas crecen día a día. Contracturas, malas posturas, deformaciones y jorobas son los síntomas que aparecen a largo plazo. Aunque estos inconvenientes pueden ser evitados si se toman las precauciones adecuadas. La principal recomendación son las mochilas con ruedas porque el alumno descomprime el peso de la espalda y deja que el carro cumpla con la función de llevar la carga. En cualquier caso, se debe hacer un uso adecuado de la mochila respecto a su colocación y reparto de peso siempre que se cargue a la espalda. Con este trabajo pretendemos en primer lugar hacer un análisis del porcentaje de peso que habitualmente llevan los alumnos en las mochilas, comprobando si está en proporción con su peso corporal y relacionando dichos datos con posibles dolencias que tengan los alumnos. Para llevar a cabo nuestro estudio, tomaremos como población el alumnado del centro: 1º y 2º de ESO, al que tomaremos datos de: peso corporal, talla, edad, peso de su mochila, si padece o no dolencias de espalda y si hace uso correcto de su mochila. Con todos los datos estableceremos posibles relaciones entre el excesivo peso, uso no correcto de la mochila y sus dolencias. La finalidad es concienciar al alumnado de dicho problema, intentado dar orientaciones sobre el reparto de los materiales en la mochila y tener hábitos posturales adecuados que puedan paliar o evitar dichas dolencias.

Palabras clave: *hábitos posturales, dolencias de columna vertebral, peso, salud.*