

## **Medidas recomendadas a la Sociedad por la OMC y la Fundación Kovacs para reducir las dolencias de la espalda entre los escolares**

1. Limitar el peso de las mochilas al 10% (o, como máximo, el 15%) del peso corporal del escolar. Con ese fin, valorar escindir los libros de textos en volúmenes mensuales o bimestrales.
2. En caso de que no sea posible, fomentar el uso de mochilas con ruedas.
3. Instalar taquillas en los centros educativos.
4. Promover el uso de las normas de higiene postural durante el horario lectivo:
  - Fomentar la consulta y el uso de la Web de la Espalda ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)) por parte de los escolares, con el fin de que accedan a información detallada sobre higiene postural.
  - Fomentar la puesta en marcha de campañas de educación sanitaria con esos contenidos que impliquen la participación activa de los escolares.
5. Implantar mobiliario escolar de altura ajustable, de manera que pueda adaptarse a la talla de los escolares y les permita cumplir las normas de higiene postural.
6. En caso de que el escolar note molestias en la espalda en la cama, instalar un colchón de firmeza intermedia.
7. Fomentar la realización de ejercicio físico regular entre los escolares, con el fin de mejorar el desarrollo de su fuerza y capacidad física.
8. Vigilar los programas de entrenamiento que siguen los escolares que practican deportes a niveles competitivos o de élite, para asegurar su adecuación y la eliminación de prácticas que puedan resultar lesivas para su espalda.
9. Urgir a las autoridades competentes a realizar los estudios necesarios para definir los factores asociados a un mayor riesgo de padecer dolencias de la espalda entre los escolares de menos de 13 años, dada su ausencia y la alta frecuencia de esas dolencias a partir de esa edad.