

### Vuelta al colegio en la etapa post-COVIDx

## Los fisioterapeutas madrileños recuerdan la importancia de que los niños en edad escolar lleven el peso necesario para el día a día en sus mochilas

- Como respuesta a la prohibición de algunos centros escolares que, tras la vuelta a las aulas en la nueva normalidad, no permiten a los niños utilizar mochilas con ruedas o que recomiendan cargar con todos los libros cada día
- Los fisioterapeutas explican que “no se trata de no llevar peso en la mochila, sino de cargar con lo necesario para el día a día y manejarla cómodamente, para lo que es fundamental hacer ejercicio y mantenerse activos”

(Madrid, 23 de octubre de 2020). - Los fisioterapeutas madrileños recuerdan la importancia de que los niños en edad escolar lleven el peso necesario para el día a día en sus mochilas, evitando sobrecargas que puedan acarrear algún problema a los niños, sobre todo a los más pequeños y menos preparados.

Así lo ha manifestado este viernes el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** tras conocer que, con la vuelta a las aulas en la nueva normalidad, algunos centros escolares han prohibido el uso de mochilas con ruedas y además hacen a los niños “llevar y traer” los libros todos los días, aumentando de forma innecesaria el peso de las mochilas.

“No se trata de que no lleven peso, sino de que lleven el peso que puedan manejar cómodamente; y para ello, es fundamental que hagan ejercicio y se mantengan activos, un mensaje que venimos trabajando desde el CPFCM cada año con las campañas que realizamos en escolares”, afirman desde la Institución colegial.

En estas campañas, los fisioterapeutas enseñan de forma amena y divertida, a través de comics y otros recursos didácticos, que se pueden consultar en la web <https://prevencionescolares.es/primaria/>, entre otras cosas, cómo llevar una vida más activa.

En este sentido, subrayan la **importancia de que los niños puedan acudir al colegio con mochilas con ruedas cuando el peso de los libros y materiales sea excesivo para su condición física**, con el objetivo de facilitar el desplazamiento evitando sobrecargas.

“Algunos centros escolares han prohibido el uso de este tipo de mochilas tras la vuelta al colegio en esta época de pandemia, pero lo cierto es que, con los datos y el conocimiento que tenemos sobre el coronavirus, esa prohibición no se sustenta como medio para evitar

la transmisión del virus”, explican desde el CPFCM; al tiempo que insisten en la importancia de que los niños hagan ejercicio, se mantengan activos y no dejen de practicar actividad deportiva para conseguir y mantener una buena condición física”.

En última instancia, los fisioterapeutas recuerdan la necesidad de la prevención para evitar futuras lesiones. “La prevención y promoción de la salud son los productos estrella de la fisioterapia y en edades tempranas es cuando más tenemos que apostar por ellos, fomentando el movimiento y la actividad física para conseguir que los niños activos de hoy sean los adultos sanos del mañana”, concluyen desde el CPFCM.

### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 11.200 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto de prensa del CPFCM:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 [bchercoles@ilunion.com](mailto:bchercoles@ilunion.com)

Lucía Mateo, 600 502 877 [lmateo@ilunion.com](mailto:lmateo@ilunion.com)