El tebeo de la espalda llega a las escuelas de Mallorca

La campaña de prevención de la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial pretende disminuir el riesgo de dolencias y concienciar sobre la importancia del deporte

B.A.

En su décima edición, la campaña de prevención del dolor de espalda entre los niños en edad escolar organizada por la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial, se centra en la distribución de un cómic entre los niños de 8 años que pretende difundir medidas destinadas a disminuir el riesgo de padecer dolencias de espalda y reducir su duración.

Mediante viñetas de fácil comprensión, se hacen recomendaciones como evitar el reposo en la cama, acostumbrarse desde pequeños a hacer ejercicio de forma habitual, o asegurarse de que el peso de la mochila no supere el 10% del peso corporal del escolar.

De hecho, antes de los 15 años, un 50,9% de los niños y el 69,3% de las niñas ya han sufrido dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de mantener estos dolores de forma crónica al ser adultos. Además, la incidencia de estas enfermedades aumenta a partir de los 10 años.

Los estudios científicos demuestran que la actividad física es necesaria desde edades muy tempranas para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. Realizar ejercicio de manera periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de espalda y, además, aumenta la probabilidad de que, en caso de que aparezca el dolor, éste sea de corta duración y tenga un impacto menor en la actividad cotidiana.

Entre las pautas que figuran en el cómic, destaca el peso de la mochila, que no debe superar el 10% del peso corporal del escolar. Lo ideal sería reducir el peso de la carga que transportan mediante la instalación de taquillas en los colegios, fraccionar cada libro de texto en varios volúmenes o instaurar soportes electrónicos dentro de la enseñanza.

Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas, ya que si el estudiante tiene que cargar es mejor que la espalda no soporte el peso. Si la mochila es de tirantes, conviene que esté situada en una posición relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de modo que no oscile.

Los primeros cuidados del cachorro hasta el primer año de edad

En este artículo os haré un resumen de las recomendaciones básicas que les doy a mis clientes en las primeras visitas cuando traen un cachorro a consulta.

Empezamos por una revisión general del cachorro, donde valoramos el estado general del animal, posibles malformaciones hereditarias, hernias, descenso de los testículos, auscultación cardiaca, lesiones y/o secreciones oculares, entre otras cuestiones. Asimismo, durante las revisiones haremos una serie de preguntas sobre el comportamiento, alimentación y actitudes de la mascota con su nuevo hogar. En las primeras visitas, los clientes nos hacen bastantes preguntas relacionadas con su cachorro. Y sobre todo los niños, ques vienen encantados con sus nuevas mascotas y, por cierto, son muy buenos observadores y ayudantes dispuestos a colaborar.

Seguimos con el controvertido corte de cola que se realizan en determinadas razas, preferiblemente antes de la primera semana de vida. Si duda al respecto déjele la cola a su perro como nació y cada vez que esté contento se lo agradecerá moviéndola…

Las desparasitaciones internas empiezan a partir de la segunda semana de vida para eliminar los parásitos internos que puedan tener, bien sea por ingesta o transmitidos a través de la madre durante la gestación.

A partir de la sexta semana, empezaremos a vacunar a los cachorros con buen estado de salud y preferiblemente desparasitados. El plan de vacunación de los cachorros se completa con tres dosis de vacunas polivalentes, más la vacunación contra la Rabia obligatoria a partir del tercer mes de edad.

Muy importante aparte de ser obligatorio es la implantación del microchip, ya que es la única forma por la cual podemos identificar a un perro perdido y localizar a su dueño.

Referente al número de tomas de pienso, se suele recomendar tres tomas de comida hasta los seis meses de edad, dos hasta el año y una a partir del año, a excepción de las razas gigantes, las cuales recomiendo repartir de adultos la comida en dos tomas por la predisposición que tienen a posibles torsiones de estómago, patología grave y en ocasiones mortal.

Existen comidas específicas para cada etapa de su mascota así como calidades, siempre que sea posible, recomiendo piensos de gama media o alta por la calidad de los nutrientes. Nunca les den huesos.

Asimismo, es aconsejable no dejar la comida más de quince minutos, en caso de no terminarla es mejor retirarla para evitar las moscas, hormigas y ratas.

Preferiblemente no les bañaremos más de una vez al mes, caso contrario del cepillado que se recomienda a diario.

A partir de los seis meses es aconsejable vacunarles contra la Leishmaniosis canina, enfermedad de alta incidencia en Mallorca.

Si tenéis cualquier duda o queréis leer otros artículos publicados, así como ver y oír nuestras colaboraciones en televisión y radio nos podéis visitar en nuestra web *www.veterinario-establiments.com*

Para tu Seguridad y Tranquilidad ...

El Colgante BIO-RAY Life es un soporte informático para almacenar tus datos personales y/o médicos

www.bioraylife.es
De venta en farmacias y establecimientos autorizados
Teléfono Atención al Cliente 902 35 20 20