

Children's Health Minute

Air Date: Week August 13, 2006

"Los Niños y las Mochilas: Cuidado!"

Dr. Sánchez: Hola, soy el Dr. Eduardo Sánchez con el Minuto de la Salud Infantil -- conectando a familias con el seguro médico CHIP y Medicaid para Niños.

¿ Las mochilas pesadas le hacen daño a los niños? Los expertos nos dicen que no debemos cargar mas del 20% del peso de nuestro cuerpo, sin embargo, los niños por lo general cargan mucho más. Si ya existen problemas con la espalda, carga pesada puede prolongar el periodo de recuperación.

No arriesgue a sus niños, asegúrese que el peso este bien distribuido en la espalda, utilizando una cinta para cada hombro. Las cintas sencillas, ponen todo el peso solamente en un lado y eso puede dañar las estructuras musculo-esqueleticas así como la piel.

Announcer: Mantenga a sus hijos sanos. Por \$50 o menos cada seis meses, puede asegurar a todos sus hijos. Llame gratis al 1-877-543-7669 para solicitar o renovar el seguro médico de sus hijos. 1-877-543-7669.