

# MOCHILAS LIGERAS,

## espaldas sanas

Son la mejor opción para cargar el material escolar, por delante de carteras y carritos, siempre que no pesen más del 10% del peso corporal del niño

El saber no ocupa lugar, pero sí que pesa. Muchos niños en edad escolar lo sufren a diario. Cada día deben transportar cuadernos, diccionarios y libros demasiado pesados para unas espaldas aún inmaduras. Se estima que un 50% de los niños y un 70% de las niñas de entre 13 y 15 años ya ha sufrido en alguna ocasión dolor de espalda. Algo que eleva considerablemente el riesgo de que lo padezcan de forma crónica en la etapa adulta, tal y como alerta la Fundación Kovacs, especializada en el cuidado de la espalda. Los porcentajes varían de un sexo a otro porque las niñas tienen, por norma general, menos masa muscular y tienden a quejarse en voz alta sobre el dolor de espalda al ser más comunicativas. En ocasiones incluso, interpretan como dolor lumbar un dolor de origen menstrual. Para evitar estas situaciones, los expertos insisten en que es necesario aligerar el peso de las mochilas, que en ningún caso debe exceder el 10% del peso corporal del niño, y apostar por

alternativas como los libros por fascículos o los soportes digitales.

**LA MOCHILA MÁS APROPIADA Y SU USO.** Mientras se fraguan las futuras aulas digitales, los padres deben prestar atención a las recomendaciones de los expertos en espalda para que la de sus hijos no se resienta. Las elaboradas por la Escuela de Espalda de EROSKI CONSUMER (<http://escuelas.consumer.es/web/es/espalda>), la Fundación Kovacs en la web de la Espalda (<http://espalda.org>) y las diversas asociaciones de padres y madres son algunas de ellas.

Todas insisten en que a pesar de que los libros y el material escolar se pueden llevar en carteras, carritos, bandoleros o bolsos, la mejor opción es la mochila. Las carteras no son las más recomendables ya que cargan todo el peso sobre un solo hombro y obligan a adoptar posturas asimétricas. En cuanto a las mochilas de ruedas o carritos, aunque no están desaconsejadas del

## Claves para hacer un buen uso de la mochila

**CARGAR SOLO LO NECESARIO.** Al término de la jornada, conviene revisar y limpiar la mochila para eliminar todo lo que haya quedado olvidado en ella.

**EL MATERIAL MÁS PESADO Y VOLUMINOSO** debe estar pegado a la espalda, colocado de forma vertical.

**EL NIÑO DEBE CARGARLA SOBRE LOS DOS HOMBROS,** con el peso repartido entre ambos para adoptar una posición erguida.

**EN CONTRA DE LO QUE SE RECOMIENDA HABITUALMENTE,** lo mejor no es colocarla tan arriba como sea posible -entre los omóplatos o las paletillas- sino abajo, en la zona lumbar o entre las caderas. Debe llevarse sujeta lo más cerca posible del cuerpo.

**NO ES ACONSEJABLE CARGAR LA MOCHILA POR UNA SOLA ASA,** como una cartera, ya que la asimetría de la carga hace que se flexione la columna.

**SI LA MOCHILA ESTÁ MUY CARGADA,** para levantarla hay que doblar las rodillas, levantarla con las dos manos y hacer fuerza con las piernas para alzarla.

**EN TRAYECTOS LARGOS Y AL SUBIR O BAJAR ESCALERAS** es conveniente utilizar las correas del pecho y de la cintura para que la mochila quede bien sujeta. Además, conviene asegurarse de que los tirantes queden bien ajustados para que el peso descansa sobre las vértebras dorsales.

Fuente: EROSKI CONSUMER, Fundación Kovacs y F.A.P.A. Francisco Giner de los Ríos



■ La inactividad física de los escolares conlleva una pérdida de fuerza en los músculos de la espalda y eleva el riesgo de padecer dolor en esta zona

todo, deben tener un asa regulable a la altura del niño para que pueda transportarlos de forma cómoda y ergonómica. Además, en lugar de tirar del carrito con una sola mano, el niño debe aprender a empujar con las dos manos hacia delante. Es la forma menos dañina para su salud lumbar ya que de lo contrario se tiende a torcer la espalda.

**NO MÁS DEL 10% DEL PESO CORPORAL.** Uno de cada tres escolares de más de seis años transporta un peso, entre la mochila y su contenido, ■■■



## ¿CÓMO DEBE SER LA MOCHILA IDEAL?

Es fundamental que tenga el **TAMAÑO APROPIADO PARA LA EDAD Y TALLA** de cada niño. Si es demasiado grande tiende a llenarse todo el espacio y su carga perjudica la espalda.

El **PESO**, junto al **CONTENIDO**, no debe exceder el 10% del peso corporal del niño.

El **ARMAZÓN** tiene que ser semiblando para que se adapte a la anatomía del estudiante.

Debe incorporar **TIRANTES ANCHOS Y ACOLCHADOS** (de un mínimo de 4 cm de ancho) para regular el respaldo, que también ha de ser acolchado. El **CINTURÓN** es otro de los accesorios imprescindibles. Fija la mochila a la cintura y evita que oscile. Lo más conveniente es que sea también acolchado.

La mochila tiene que contener un **SISTEMA DE FIJACIÓN DE CLIP** en el pecho o en la cintura. Mejora la posición del cuerpo al transportar el peso y facilita su carga sobre los dos hombros.

Es preferible optar por modelos que dispongan de **VARIOS COMPARTIMENTOS** para organizar mejor la carga.

El **MATERIAL DEL QUE ESTÉ FABRICADO** es otro de los elementos que se deben valorar. Debe ser rígido y fuerte para que resista el peso.

Sin embargo, una mochila que cumpla todos estos requisitos no sirve de nada si no se utiliza de forma correcta.



■ ■ ■ equivalente al 35% de su peso corporal. Lo aconsejable es que el niño no cargue con más del 10% de su peso corporal. Esto significa que un estudiante de 40 kilos no puede llevar más de 4 kilos sobre su espalda. Cuando se sobrepasa este límite máximo recomendado, se incrementan entre 1,3 y 3,4 veces las molestias lumbares.

Por esta razón, la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC) diseñaron el pasado año la campaña "No le des la espalda a tu espalda", dirigida a estudiantes de entre 13 y 15 años. Este año han lanzado una campaña dirigida a escolares de menor edad. Aunque el dolor de espalda sea menos frecuente en niños más pequeños (afecta al 10% antes de los 10 años), su incidencia aumenta a partir de la primera década de vida. Por esta razón, han difundido consejos de prevención a edades más tempranas. Para ello, mientras que en la ocasión anterior utilizaron el "Tebeo de la espalda" para concienciar a los adolescentes sobre este problema, el objeto de esta campaña es un cuento, titulado "El lumbago

de Juan", dirigido a niños de entre 6 a 8 años. La herramienta se puede consultar a través de la Web de la Espalda ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)).

### ALIGERAR LA MOCHILA: FASCÍCULOS Y SOPORTES DIGITALES.

Son numerosos los especialistas que advierten sobre la necesidad de aligerar el peso de las mochilas. Entre las alternativas que proponen está la de colocar taquillas en los colegios para reducir el transporte diario del material escolar, elaborar libros por fascículos y el uso de las nuevas tecnologías tanto en la escuela como en casa. Para este mismo curso, algunas editoriales de libros de texto ya han comenzado a publicar su material por fascículos. En Murcia, por ejemplo, ya se ha realizado una experiencia piloto y se han presentado libros en módulos.

La digitalización progresiva de las aulas es otra de las iniciativas que cambiará la rutina diaria de los escolares. Poco a poco, se reemplazarán los contenidos en papel por soportes digitales como CDs y la posibilidad de que los

estudiantes se descarguen de una página web los materiales que necesiten.

### CAUSAS MÁS COMUNES DEL DOLOR DE ESPALDA EN ESCOLARES.

El dolor de espalda no se puede atribuir a un solo factor, como el peso de las mochilas, aunque éste contribuye a su desarrollo de una forma considerable. Algunos desencadenantes del dolor lumbar son el mobiliario escolar inadecuado (porque obliga a adoptar malas posturas), la inactividad física y el sedentarismo de los escolares ya que conlleva una pérdida de fuerza en los músculos de la espalda y eleva el riesgo de padecer dolores. Dormir sobre superficies demasiado duras, o blandas, que no permiten una buena adaptación de la curvatura de la espalda y hacen que ésta se arquee es otra circunstancia que también influye.

La solución para contrarrestar el riesgo de padecer esta dolencia es sencilla: aligerar el peso de la mochila de los escolares, adquirir el mobiliario de estudio adecuado y ergonómico y dormir sobre una superficie de descanso de firmeza intermedia. Sin dejar de lado el deporte. Practicar ejercicio para fortalecer la espalda es fundamental. Lo correcto es hacerlo con la supervisión de un entrenador cualificado. Y es que el deporte mal ejecutado también entraña riesgos para la columna del niño. ■

### MÁS INFORMACIÓN

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

■ Un 50% de los niños y un 70% de las niñas de entre 13 y 15 años ya ha sufrido en alguna ocasión dolor de espalda

## Consejos frente al pupitre y el ordenador

**POSTURA:** el niño tiene que sentarse lo más pegado posible a la silla. Su postura es correcta si al apoyar los pies en el suelo, las rodillas se mantienen al mismo nivel o por encima de las caderas. Es recomendable cambiar de postura con frecuencia y levantarse y caminar, si es posible, cada 45-60 minutos.

**MESA DE ESTUDIO:** su diseño debe permitir introducir las piernas por completo bajo ella. Para que la altura sea la adecuada, el estudiante tiene que poder apoyar los antebrazos en la mesa.

**SILLA:** es preferible que tenga ruedas y sea regulable en altura, ya que se puede adaptar en función del crecimiento del niño y permite que apoye los pies en el suelo. El respaldo ha de ser alto para que el cuello también descansa. Frente al ordenador, la silla debe situarse lo más cerca posible del teclado con el fin de que el niño no tenga que inclinarse hacia adelante.

**PANTALLA:** debe colocarse a 45 cm de distancia respecto al cuerpo del niño, a la altura de los ojos o incluso un poco por debajo.

**TECLADO:** la elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25 grados ni se debe trabajar con él sobre las rodillas. Su correcta colocación debe permitir apoyar en línea recta las muñecas y los antebrazos respecto a éste, con los codos flexionados unos 90 grados.

**RATÓN:** hay que elegir un ratón adecuado para el tamaño de las manos de los niños.

