

MOCHILAS

Cada mañana, camino de los colegios, vemos niños y jóvenes cargados de libros y material escolar que pese a ser imprescindible durante el desarrollo de su educación, su peso excesivo y el transporte inadecuado, comporta cambios posturales que pueden causar alteraciones musculares y esqueléticas en cuello, hombros y espalda, además de poder repercutir negativamente en la edad adulta.



Recomendaciones oficiales:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el peso de las mochilas escolares **no supere el 10%-15% del peso de los niños** que las deben llevar, es decir, un niño que pesa 30 kilos debería llevar un máximo de 3 kilos a su espalda, sin embargo, la realidad es que llevan el mismo peso que llevaría un niño cuyo peso corporal alcanza los 45 kilos.



Riesgos. Un peso excesivo afectada de forma significativa a la postura corporal:

- ⊕ Inadecuada alineación de la columna vertebral a nivel cervical ya que la cabeza tiende a tirarse hacia delante.
- ⊕ Tensión muscular localizada en la zona baja de la espalda o zona lumbar debido a la inclinación del tronco hacia delante.
- ⊕ Aumento de la curvatura lumbar (hiperlordosis lumbar).
- ⊕ Asimetría de los hombros en caso de transportar la mochila colgada de una sola correa o de cargarla con un reparto de pesos desigual. En ambos casos aumenta el riesgo de sufrir escoliosis o desviación de columna.

¿Cómo debe ser la mochila?

- ⊕ El tamaño de la mochila debe estar determinado por el peso y la estatura del niño o niña.
- ⊕ Su diseño debe permitir que el peso descansa sobre las vértebras dorsales.
- ⊕ La parte baja de la mochila debe quedar unos cinco centímetros por debajo de la cintura, para no sobrecargar la zona lumbar de la espalda.
- ⊕ Es necesario tener cuidado con la moda de llevar la mochila muy baja, separada de la espalda y que descansa el peso sobre la zona lumbar y sobre los glúteos.
- ⊕ Las correas deben ser anchas y acolchadas, que permitan la regulación del respaldo que, preferiblemente, será también acolchado.

MUY IMPORTANTE: los objetos más pesados deben situarse **próximos al cuerpo**. Cuanto más alejada la carga del cuerpo, mayor esfuerzo y riesgo para la espalda.

De igual forma, se debe procurar **distribuir la carga uniformemente** para garantizar un reparto del peso equilibrado sobre los hombros.

