



El ICOFCV recuerda que la mochila no debe sobrepasar el 15% del peso del niño para evitar dolores de espalda.

Con motivo del inicio del nuevo curso escolar, el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana recuerda a los padres que una mochila excesivamente cargada perjudica la salud del menor. Al tiempo, señala que las mochilas de ruedas no son la panacea y aconseja que los niños lleven las mochilas siempre con las dos asas y bien ajustada.

Valencia, septiembre del 2012.- Con la “vuelta al cole” la mochila de los más pequeños vuelve a llenarse de libros, libretas y material escolar que han de llevar a diario. Por ello, el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana recuerda a los padres que un excesivo peso en la mochila puede provocar dolor de espalda en los más pequeños por lo que insta a tomar diversas precauciones que eviten estos problemas de salud.

Numerosos estudios señalan que existe un riesgo alto de que los niños sufran dolores de espalda si durante su edad escolar transportan peso excesivo en sus mochilas, e incluso, que a largo plazo desarrollen daños estructurales en su columna. De hecho, a los 15 años más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas han tenido dolor de espalda.

Realmente, lo que perjudica no es el uso de la mochila, sino el hacerlo de manera inadecuada. Por ello, tanto el transporte como la elección de la misma son de vital importancia.

¿Mochila de espalda o de ruedas?

Muchos padres optan por comprar una mochila con ruedas, pensando que es la mejor solución para sus hijos, sin embargo, desde el Colegio de Fisioterapeutas advierten que estas “deberían llevarse “hacia delante” y no arrastrándola, porque al traccionar de ella de forma asimétrica se aumenta la curvatura de la espalda. Además, no hay que olvidar que si hay escaleras el niño tiene que cargar con ella”.

El profesor del departamento de fisioterapia de la Universitat de València y miembro de la comisión de formación del ICOFCV, Josep Benítez, recomienda seleccionar “una mochila ligera que no incorpore más peso a la carga del niño, cómoda, con dos correas amplias y acolchadas, y al poder ser, con correa para la cintura, con el objetivo de distribuir uniformemente la carga en el cuerpo. Asimismo, hay que prestar atención al tamaño, la mochila no debe ser más grande que la espalda del niño”.

Cómo llevar la mochila para cuidar la espalda

En cuanto a cómo llevarla adecuadamente, José Casaña, también profesor del departamento de fisioterapia de la Universitat de València y miembro de la comisión de formación del ICOFCV, apunta que para evitar problemas de salud, “hay que usar ambas correas para los hombros porque llevar la mochila sobre un solo hombro producen asimetrías, aumentando la probabilidad producir desviaciones en la columna; además hay que ajustarlas bien para que la mochila esté cerca del cuerpo del niño, de forma que lleve el peso en el centro de la espalda y a nivel de la cintura”.

Asimismo, José Casaña, subraya que “los objetos más pesados irán en el centro de la mochila o lo más cercano a él y hay que aligerar la carga, sólo se deben llevar los libros que se necesiten ese día”. En esta línea, señala que lo recomendable es que el peso de las mochilas esté por debajo del 10% del peso corporal. “Por ejemplo, un niño de unos 35 kilos no debería de transportar más de 3,5 kilos”. A modo de guía apunta el peso promedio del material escolar y libros. “Unos 600 gramos cada libro y unos 250 gramos cada cuaderno”.