

## #sinmochilas

Distintos profesionales de la salud han iniciado una campaña en la red social Twitter para llamar la atención sobre el peso que llevan los niños a sus espaldas.

30%

de los niños de 8 años ya se queja de dolores de espalda



# Mochilas (y bolsos) que destrozan espaldas

Las mochilas ponen a los especialistas en pie de guerra, pero los adultos también deberían mirar lo que se echan al hombro

NORIÁN MUÑOZ @NORIANMU

## Cinco claves

- Que el peso del bulto no supere el 15% del peso de la persona.
- Si la mochila o el carro lleva ruedas, mejor empujarlo de frente, no arrastrarlo. También vale para las mochilas escolares, ya hay algunos modelos preparados para ello.
- Para trasladar peso, mejor mochila que bolso, pero si es un bolso mejor llevarlo cruzado, a la altura de la cadera. Sujetarlo en la mano es la peor opción.
- La mochila debe ir pegada al cuerpo, con el peso centrado y que no bascule.
- La norma del peso vale para la mochila del cole, pero también para la de las excursiones y los bolsos y carteras de cada día.

Adriana tiene diez años y siempre ha sido más bien menuda (pesa 25,6 kilogramos). A su madre le ha dado por pesar su mochila, de rueditas, el jueves antes de salir al colegio. Pesa 6,8 kilogramos, «y eso que hoy llevo menos libros porque tengo tutoría», replica la niña. La joven estudiante lleva más del doble de peso máximo que, en teoría, debería soportar teniendo en cuenta que hay consenso en que la mochila escolar no debería pesar más del 15% del peso corporal del niño (en su caso no debería llevar más de 3,8Kg).

Adriana cuenta que, aunque arrastra la mochila de casa a la escuela (unos diez minutos de trayecto), lo peor es cuando tiene que subir los escalones hasta el tercer piso de clase. «El otro día una amiga se cayó de culo subiendo, es muy cruel», resume.

Manel Domingo, decano del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, está acostumbrado a que de tanto en tanto le vuelvan a consultar sobre este tema recurrente. Según datos del colegio, el 30% de los niños de ocho años se queja de dolores de espalda.

Hace unos días la especialista en Medicina Familiar y del Trabajo de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, Blanca Usos, impulsaba en Twitter la iniciativa #sinmochilas y recordaba que, de hecho, manejar cargas por encima de los 3 kilos exige protocolos especiales en el ámbito profesional de los adultos.

### Niños desprotegidos

Domingo, en la misma línea de Usos, considera que, inexplicablemente, los niños están más desprotegidos, en lo que se refiere a riesgos, que los adultos. En una misma aula, recuerda, un profesor está protegido por una ley de riesgos laborales que obliga a unas adaptaciones ergonómicas, mientras los niños, no. Y eso no se evidencia sólo en las mochilas, sino también en el mismo mobiliario escolar, de tamaño estándar sin tener en cuenta las diferencias de tamaño y peso de los niños o la utilización de ordenadores sin que las sillas y mesas se puedan adaptar correctamente.

Con todo, y mientras las autoridades se deciden a abordar el tema de las mochilas, Domingo cree que hay acciones que ya se podrían ir tomando, como disponer de taquillas en los colegios igual que hay en algunos institutos.

También apela a las editoriales para que hagan los libros por fascículos de acuerdo al trimes-

tre, algo que ya se hace con algunos libros de la ESO. Y, por supuesto, retomar la informatización, algo que ha quedado relegado con la muerte del proyecto '1x1' que prometía un portátil, en vez de libros, para todos los escolares.

### ¿Qué pasa con el maxibolso?

Pero si la norma de no superar el 15% del peso vale para los niños, también es verdad para los adultos. Cuando se le pregunta a Domingo por los 'maxibolsos' tan de moda para mujer, replica que «deberían estar prohibidos por ley».

Reconoce que cada vez es más común ir más cargado teniendo en cuenta que muchas personas, por motivos laborales, deben transportar el ordenador portátil y otros artilugios electrónicos.

Lo peor, explica, es llevar los bolsos en la mano porque, sin querer, al elevar el peso se ocasionan contracturas o tendinitis en el hombro. «Contraemos el músculo y no circula la sangre, así que se agota y se contractura», explica.

Lo mejor, si es de un asa, es llevarlo cruzado, pero a la altura de la cadera. Pero si se lleva mucho peso no hay duda, lo mejor es la mochila.

Por último recuerda, hay que dar ejemplo a los hijos, y también a la hora de llevar el peso. Explica que, por ejemplo, el carrito de la compra no debería de arrastrarse, sino empujarlo hacia adelante. Lo mismo deberían hacer los niños con las mochilas de ruedas.

**Adriana pesa 25,6kg. y su mochila 6,8kg, más del doble de lo que debería**