

## 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 en la 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.

