



La elección de la mochila y su correcta colocación prevendrán de muchos dolores.

Espalda y mochila deben ser tal para cual

REDACCIÓN

■ La OMC y la Fundación Kovacs impulsan una campaña para prevenir las dolencias de la espalda entre los escolares

Así, un estudio indica que a los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas ha tenido alguna vez en su vida dolor de espalda. Padecerlo a esas edades

aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica y padecer limitaciones al ser adulto.

El dolor de espalda no se debe normalmente a ningún problema serio, pero conviene ir al médico si dura más de 14 días o se repite periódicamente. En estos caso, el reposo en cama es inútil y perjudicial. Conviene evitarlo.

CONSEJOS

TAMAÑO

1 Que no sea demasiado grande para evitar llenarla. No será mayor que el torso del niño.

PESO

2 Repartir el peso es clave. No debe superar el 10% del peso del niño. Si la mochila tiene departamentos, mejor.

RESPALDO

3 Tiene que ser firme. Y si está acolchado, será más cómodo. Lo más pesado y plano debe ponerse pegado a la espalda

CON RUEDAS O TIRANTES

4 Las mochilas con ruedas son una buena alternativa, pero tampoco hay que sobrecargarlas. Si se escoge una mochila con tirantes, que sean extensibles lo más anchos y acolchados posible. Hay que abrocharse el cinturón para distribuir mejor el peso.

PREPARARLA POR LA NOCHE

4 Hay que dejar la mochila preparada antes de acostarte cada día, consultando en el horario los libros y materiales que será necesario llevar.