



UN PROBLEMA DE PESO. Niños a la salida de una escuela de Barcelona.

# La sobrecarga de la mochila escolar produce dolor crónico

Los especialistas aconsejan que no supere el 10% del peso total del niño y vaya pegada a la espalda

Alba  
MARTÍNEZ

**P**ese a que en el instituto tiene alquilada una taquilla para dejar los libros que no necesita, la mochila de Ana, de 13 años, pesa casi cinco kilos y medio. La de Andrea, de 15, alcanza los seis kilos, porque ella sí tiene que cargar con todo el material desde el instituto hasta su casa.

Cada mañana, las aulas de colegios e institutos se llenan de alumnos que llegan con sus mochilas col-

gadas a la espalda, un acompañante de viaje que muchas veces es un auténtico suplicio.

Por ello cada inicio de curso se pone en marcha una campaña de mochilas escolares, que en esta ocasión han lanzado la Organización Médica Colegial y la Fundación Kovacs y que ha puesto el acento en la importancia de que las mochilas no superen el 10% del peso total del niño. La realidad, sin embargo, indica que este precepto no se cumple. Al menos así lo asegura María Méndez, especialista en pediatría del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol (Can Ruti) de Badalona: «Si tenemos

## LA MEJOR FORMA DE CARGARLA

**Paliar los efectos sobre la espalda depende, en parte, de la mochila, que debe tener:**

– Un armazón semiblando que sea anatómico y modificable.  
– Dos tirantes anchos, acolchados y extensibles que vayan tensados y mantengan la mochila alta y pegada al cuerpo. Si los tirantes son estrechos y se clavan en los hombros, pueden interferir en la circulación sanguínea y el sistema nervioso.

– Un cinturón acolchado que se pueda abrochar a la altura del abdomen o el pecho. Sirve para distribuir peso entre el resto de los grupos musculares del cuerpo.  
– Un tamaño igual o inferior al del torso del niño, para no sobrepasar su eje de gravedad (segunda vértebra lumbar). Además, se deben colocar los objetos de más peso en el fondo y lo más pegados a la espalda posible.

en cuenta el peso de la mochila y el de los libros, un niño de 12 o 13 años, con un peso medio de 40 kilos, solo podría llevar unos cuatro libros, sin contar el desayuno, el calzado de deporte ni ningún otro tipo de material escolar».

Quizá la falta de conciencia sobre los problemas que produce lleva a muchos a castigar su espalda, pero lo cierto es que hay que cuidarla, también fuera de clase. Por eso la campaña incide también en la importancia de que los niños a estas edades se mantengan activos y hagan deporte de forma habitual, incluso cuando tienen dolor de espalda, ya que el reposo la mayoría de las veces no sirve de nada. No seguir estos consejos puede conllevar «contracturas y dolores que pueden ser molestos y persistentes», advierte la doctora Méndez. Y, en los peores casos, crónicos.

Por eso cada uno debe aprender a cuidar de su espalda, si bien es cierto que los centros educativos también ayudan, o al menos deberían hacer-

**Muchos centros tienen taquillas y los libros se venden fraccionados en varios volúmenes**

lo. El director médico de la Fundación Kovacs, el doctor Mario Gestoso, asegura que «ya son muchas las escuelas que, mediante la instalación de taquillas o fraccionando los libros en varios volúmenes, disminuyen el sobreesfuerzo al que a menudo están sometidos estos chicos».

**LA ERA TECNOLÓGICA** // Junto a familias, médicos y escuelas, el nuevo entorno digital está llamado a tener también un papel importante en la salud de las espaldas de los escolares. Los ordenadores, los libros digitales y otros recursos están colándose en las aulas y sustituyendo a los libros tradicionales, aunque la repercusión aún es mínima. «La implantación de estas tecnologías es todavía irregular, pero la situación previsiblemente mejorará con los años», explica Méndez.

Parece ser que la era de las mochilas pesadas tiene los días contados. Lo que es seguro es que muchas espaldas lo agradecerán. ■