

Temas clave Estado de las escuelas | Sergio Dalma | Clásico Juventud Central Norte | José Vilaríño | J.V.González

SALUD SE CONSIDERA QUE LOS NIÑOS NO DEBEN TRANSPORTAR UNA CARGA MAYOR AL 10-15% DE SU PESO CORPORAL

Elegir bien la mochila puede salvarle la espalda a los chicos

23.02.14 La variedad existente en el mercado es amplísima, pero a la hora de escoger hay que pensar en la salud.

FOTOS (1)



Herramientas

Etiquetas

Mochilas

Guarda nota

Compartir

Enviar por mail

Twitter <0

Me gusta Compi:

g+1 < 2

Imprimir

Agrandar texto

Achicar texto

Dentro de los accesorios necesarios para volver a la escuela, la mochila es quizá el más importante, ya que será allí donde los niños carguen con todo lo necesario desde la casa a la escuela y viceversa.

Lo más probable es que los chicos quieran una mochila que lleve la imagen del dibujo animado de moda, algún personaje famoso o equipo de fútbol. Pero hay mucho más en la elección de la mochila que lo meramente estético, ya que escoger la inadecuada puede producir daños en la espalda del niño. El dolor de espaldas en los pequeños aumenta considerablemente a partir de los 10 años. Y lo más grave, una vez que aparece, es puede volverse crónico en la edad adulta, según advierte la Fundación Kovacs.

En la aparición de este dolor intervienen muchos factores, como la postura, la práctica o no de ejercicio, el colchón y el tipo de mochila escolar que los niños utilizan para ir al colegio, así como el uso que hacen de la misma (llevarla demasiado baja, colgarla sobre un solo hombro, cargar demasiado peso, etc.). Se considera que los niños no deben transportar una carga mayor al 10-15% de su peso corporal. Algunos estudios señalan que los escolares de 14-

15 años llevan una media de 7-10 kg de peso sobre sus espaldas.

Los dolores de espalda no son un problema de adultos y según la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs, vienen aumentando entre los jóvenes. A partir de los 10 años y entre los 13 y 15 años el promedio de casos es similar al de los adultos, por lo que recomiendan iniciar tareas preventivas desde los 8 años.

En el mercado existen diferentes opciones para transportar los libros y el material escolar: carros con ruedas, bandoleras y mochilas. Pero, ¿cuál es realmente la mejor opción?

Según el Informe sobre mochilas escolares, realizado por la FAPA Giner de los Ríos, antes de elegirla tendremos que valorar la complejión física de nuestro hijo (edad, talla, peso corporal), el peso que deberá transportar a diario y las características del trayecto hasta el colegio (si hay rampas, si el camino es de cemento o de tierra, si hay escaleras, etc.).

Una vez valorados todos estos aspectos, debemos saber que las mochilas de ruedas con altura regulable son la mejor opción si durante el trayecto no hay que subir o bajar muchas escaleras. Las bandoleras son la opción menos recomendable, ya que todo el peso descansa sobre un solo hombro. Una de las opciones más recomendadas es la mochila ergonómica, que cuida la espalda del niño para evitar los dolores por cargar mucho peso.

Detalles a considerar

El tamaño de la mochila debe considerarse según el porte del niño. * No debe sobrepasar la superficie de la espalda. En algunos casos vemos a chicos cargando mochilas casi de su mismo tamaño.

Que las correas sean anchas, acolchadas y regulables. Es ideal si encontramos una que también se pueda ajustar a la cintura. De esa manera se distribuye mejor el peso.

La parte posterior de la mochila debe ser cómoda y acolchada. Siempre debemos mantener esa zona lisa, colocando al final cuadernos o las carpetas de mayor tamaño.

En caso de aquellas con ruedas y manilla de arrastre, la manija debe poder regularse según estatura, ya que si el niño anda agachado tendrá dolores y problemas de posición.

Los padres deben preocuparse por la cantidad de útiles, libros, cuadernos y carpeta que se lleven en la mochila. No es necesario andar siempre con todo. Es recomendable preguntar a la maestra que materiales en específico se necesitan en cada día de la semana.

Acostumbrar a los niños a que lleven puestos ambos tirantes, ya que muchos, sobre todo los más grandes, la cargan sobre un solo hombro, distribuyendo de este modo el peso de manera inadecuada.

Ante todo, controlar el peso

Los escolares transportan en sus mochilas el 17% de su peso corporal, cuando lo recomendado para evitar lesiones es el 10%, según un estudio realizado por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) en el que han participado 540 familias de niños de entre 6 y 8 años. Estas cifras promedio pueden replicarse en casi todos los países donde las mochilas son el principal objeto escogido para que los niños transporten sus útiles a la escuela.

Para evitar problemas de dolor de espalda en los niños y adolescentes, conviene que las mochilas escolares tengan las siguientes características:

El contenido de las mochilas escolares no debe superar nunca los 10 kg.

En función del peso de nuestro hijo, la carga máxima recomendada debe distribuirse de la siguiente manera: peso del niño 20 kg; peso máximo recomendado 2-3 kg; 25 kg - 2,5-3,75 kg; 30 kg- 3-4,5 kg; 35 kg - 3,5-5,25 kg; 40 kg- 4-6 kg; 45 kg - 4,5-6,75 kg.

Un par de consejos más a la hora de elegir la mochila: conviene que el respaldo de la espalda sea acolchado y semirrígido.

Por otro lado, las mochilas con diferentes compartimentos permiten repartir mejor el peso.



Horizontal lines for user input or comments.

Comentar

Enviar

Comentarios 1

Comment by Elena at 13:23: "Interesante informe. Ojalá sea tomado en cuenta por los papás". Includes a -0 | +0 rating and a Denunciar button.

Me gusta section with a large 'T' icon and a grid of small image thumbnails.

Institucional

- Contacto
Términos y condiciones
Mediakit

Noticias

- Salta
Jujuy
Nacional
Internacional
Deportes
Municipios
Barrios
Cultura
Mujer
Opiniones
Salud
Tecnología
Tendencias
Campo

Ediciones

- Edición Impresa
Edición Online
Edición Jujuy

Servicios

- Farmacias
Clima
Horóscopo
Loterías y Tómbolas
Direcciones y teléfonos útiles
Red de cajeros

Usuarios

- Crear cuenta
Mis Comentarios
Mis temas
Mis recortes

Av. Ex Combatientes de Malvinas 3890, Salta Capital
Salta (A4412BYA) Argentina • Teléfono: (+54 0387) 4246200