

PORTADA BLOG SALUD ESPALDA

## Si te preocupa la espalda de tu hijo, regula el peso de su mochila



Mi hija este año va a un colegio nuevo y ayer me comentaba, con expresión de alivio, lo bueno que es tener una taquilla propia en colegio para dejar a sus **libros y material escolar**, y no tenerlos que llevar a casa todos los días. No me extraña que estuviera tan contenta porque ella llegó a llevar en la mochila a su espalda ¡hasta 8 kilos!, tres quilos más de lo que debería llevar de peso, para evitar **malestares en su espalda**.

### Pautas para proteger la espalda de los niños



Que los niños lleven mochilas a su espalda no es malo, desde cuando su peso sea el adecuado. La Fundación Kovacs, que promueve la salud pública a través de la difusión y la aplicación de medidas con base científica, defiende que los niños no lleven de peso a sus espaldas, más del 10 por ciento de su peso corporal. **Un peso excesivo y mal repartido** (en un solo hombro), puede provocar lesiones y en consecuencia dolores de espalda y otras molestias en los niños, además de todos los costes médicos que conllevan.

Para evitar dolencias de la espalda en los niños, la Fundación Kovacs recomienda que:

- Todos los colegios, instalen taquillas en las clases de los niños.
- Los padres, así como los educadores, vigilen el peso de la mochila de los niños. Que no exceda al 10 por ciento de su peso.
- En lugar de llevar **peso a la espalda**, que los niños utilicen mochila con ruedas.
- Si el niño lleva **mochila con ruedas**, se debe

ajustar el mango de la mochila a la altura del niño para que él pueda arrastrarla más cómodamente, sin tener que cargar a los hombros, brazos y a su postura.

- Si la mochila del niño es de tirantes, no debe ser llevada lo más arriba posible (entre los omóplatos), sino en la altura de la zona lumbar o entre las caderas.
- Al llenar la mochila de libros, es conveniente situar a los libros más pesados en la parte que esté más próxima y pegada a la espalda del niño.
- Los niños deben hacer **ejercicios físicos** a diario para fortalecer, entre otros músculos, los de la espalda.

### Las malas posturas y la espalda de los niños

Aparte de las mochilas, la Fundación Kovacs también se preocupa con la **postura de los niños**, otro factor responsable por los dolores de espalda. Las malas posturas mantenidas durante horas en el pupitre escolar, pueden provocar dolores en las cervicales y lumbares de los niños. Más del 50 por ciento de los niños han padecido algún episodio de **dolor de espalda** antes de los 17 años. Por esta razón, es necesario que tanto padres como educadores enseñen a los niños a cuidar su espalda. La Organización Médica Colegial junto con la Fundación Kovacs han puesto en marcha una campaña de salud pública orientada a los cuidados que deben tener los niños con su espalda. En el **Tebeo de la Espalda**, el Dr. Espalda da consejos de prevención muy útiles a los niños.

Vilma Medina. Directora de GuaiInfantil.com

nombres, canciones, recetas...

Conéctate Preguntas 379k | Regístrate Especialistas 40k | Foros Compras 147k



### Especial



Fotos a bebés dormilones

### Consejos del especialista



“Nunca hay que castigar a un niño que se orina por la noche en la cama.”

Juan Carlos Ruiz de la Roja  
URÓLOGO

### Embarazo

- 👶 Días fértiles
- 👶 Fecha de parto
- 👶 Numerología del nombre
- ♂️ Tener niño

Comparte en:



### Espalda

Más ejercicio y menos peso para la espalda de los niños

### Espalda

Deporte para cuidar la espalda de los niños



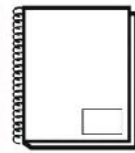
### Dibujos para colorear del colegio



Dibujo para pintar de un niño en clase



Dibujo de un estuche para pintar



Dibujo para imprimir y pintar de un cuaderno



Dibujo de un colegio para imprimir y colorear



**Causas y tratamiento del dolor de espalda en los niños**  
A los 15 años, el 50,9 por ciento de los niños y el 69,3 por ciento de las niñas han sufrido dolor de espalda. Antiguamente, se creía que las dolencias de la espalda eran muy raras entre los jóvenes, pero hoy se sabe que no es así y que son frecuentes, especialmente a partir de los 12 años.

### Dolor de espalda infantil: ¿cuándo acudir al médico?

La espalda es una estructura robusta, formada por huesos resistentes y una musculatura potente. En la infancia, lo normal es que el dolor de espalda no se deba a una enfermedad de la columna vertebral, sino a un mal funcionamiento de la musculatura de la espalda y a la influencia de determinados factores de riesgo.



### Correcta posición para que los niños escriban

Tener una postura adecuada tanto en el aula como en casa influye positivamente en los niños: en el aprendizaje, en la atención, en facilitar el proceso de escritura y lectura y, no menos importante, en la salud de sus huesos y músculos.



### La mochila ideal para los niños en el colegio

Los niños tienen que llevar al colegio mucho material: libros, bolsa de deporte, cuadernos, lapices... esto hace que a veces excedan el peso y tengan problemas de espalda. El traumatólogo te explica como debe ser la mochila ideal en los niños para prevenir dolores musculares de espalda



### Sobaos pasiegos caseros. Desayuno y merienda para niños

Sobaos pasiegos caseros. Una receta fácil y rápida para el desayuno o la merienda de los niños. GuiaInfantil.com te enseña a elaborar unos sobaos pasiegos de lo más ricos y estupendos.



### Mi hijo llora mucho a la hora de ir al colegio

- Tener niña
- Peso embarazo
- Semana a semana
- Tabla china
- Nombres para bebés

### Videos



El peso de la mochila y la espalda de los...



Los problemas que más preocupan a la mujer...

