



▶ 13 Octubre, 2015

# Mochilas sin sobrecarga

▶ El excesivo peso del material escolar que los niños cargan durante todo el curso escolar aumenta el riesgo de sufrir dolor lumbar de forma crónica de adultos

SEBASTIANA CARBONELL

Volver a la rutina escolar es todo un reto que los niños y niñas de las Islas ya han afrontado desde el pasado día 11 de septiembre. Una rutina que, debido al excesivo peso del material escolar que los niños cargan durante todo el curso, puede aumentar el riesgo de sufrir dolor lumbar de forma crónica cuando sean adultos.

En la actualidad, antes de los 15 años, cerca el 50,9 % de los chicos y el 69,3 % de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que limita sus actividades diarias y aumenta significativamente el riesgo de que sufran estos dolores de forma crónica al ser adultos. Concretamente, la incidencia de estas dolencias aumenta a partir de los 10 años.

Estudios realizados por la Fundación Kovacs entre escolares de Balears señalan que reducir el peso de la mochila y mejorar el estado muscular del niño podrán ser las principales medidas para prevenir el dolor de espalda entre los escolares. De hecho, un estudio científico que siguió durante 25 años a una amplia cohorte de adolescentes, demostró que los estudiantes con dolor de espalda tienen mayor riesgo de padecerlo de forma crónica en la edad adulta.

Tal y como se recoge en el *Tebeo de la Espalda*, que desde hace años distribuye la Fundación Kovacs conjuntamente con la Organización Médica Colegial (OMC), el excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de

## ▶ CONSEJO

Los expertos afirman que el peso de las mochilas no debería superar el 10 % del peso corporal

transportarlo, o el mobiliario escolar inadecuado son algunos de los factores asociados a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda en edad escolar.

### Con ruedas

El doctor Francisco Manuel Kovacs, presidente de la fundación, apunta que «sería conveniente reducir el peso de las mochilas, ya que éste no debería superar el 10 % del peso corporal del escolar y, sin embargo, los

datos disponibles indican que es frecuente que alcance el 30 %».

«Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas, ya que si el estudiante tiene que cargar lo mejor es que la espalda no soporte ese peso. Si la mochila es de tirantes, lo mejor en edades tempranas es situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se mueva golpeando la espalda del niño», señala el investigador de las dolencias de la espalda.

Asimismo recomienda a los escolares la utilización de las taquillas

*Dos niños se dirigen al colegio cargando con sus mochilas en la espalda, algo poco adecuado.*



## Al margen

### Un tebeo para concienciar sobre las dolencias de la espalda

El *Tebeo de la Espalda* que la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs distribuyen gratuitamente está dirigido a los escolares de entre 6 y 10 años y en el mismo se explica, de forma amena y divertida, la mejor postura para transportar el material escolar y evitar la sobrecarga. Las familias, colegios y los propios niños pueden descargarlo gratuitamente desde la Web de la Espalda ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)) de la Fundación Kovacs ([www.kovacs.org](http://www.kovacs.org)) y desde la web de la OMC ([www.cgcom.es](http://www.cgcom.es)).

del colegio para no cargar innecesariamente la espalda.

### Mobiliario

Actualmente no hay estudios que demuestren que una manera concreta de estar sentado reduzca la probabilidad de que aparezca dolor de espalda.

Sin embargo, los estudios científicos realizados sí han demostrado que cuando se obliga a los adolescentes a usar un mobiliario no ajustado a su altura aumenta el dolor de cuello y espalda entre los alumnos. Y en las edades puberales, aparecen diferencias importantes entre la estatura de los niños de una misma clase, en función de sus diferentes grados de maduración biológica.