

## Problemas de las mochilas escolares



Comienzan las clases, las calles se llenan de niños y de mochilas, a veces esas mochilas nos dan la impresión de ser casi más grandes que los niños.



De hecho, cada vez son más los padres y profesores preocupados por estas mochilas escolares que sobrecargan la espalda de alumnas y alumnos. Aunque, se sabe que el dolor de espalda también está relacionado con la duración del transporte y con el estado de la musculatura de la espalda.

Según la Fundación Kovacs (Investigación y asistencia sanitaria especializada en la espalda), el 50% de los niños menores de 15 años y el 70% de las niñas han padecido dolor de espalda.

Toda la comunidad científica internacional coincide en que los niños no deben cargar más del 10-15% de su peso corporal. Pero la realidad es que muchos escolares llevan hasta el doble de peso recomendable en sus mochilas.

Numerosos estudios han demostrado los problemas que las mochilas escolares pueden provocar por sobrecarga, provocando dolor y otros trastornos de espalda.

Las mochilas escolares muy pesadas, imponen un excesivo esfuerzo en la espalda y hombros de los niños, lo que les causa sobreesfuerzo y fatiga muscular. Además, éste sobrepeso les conduce a adoptar hábitos posturales incorrectos ya a esta temprana edad.

### ¿Mochilas escolares con ruedas es la solución?

Según estudios recientes, se aconseja que los niños usen mejor la mochila que el carrito, ya que la fuerza que el niño hace al tirar de las mochilas con ruedas no es uniforme, ya que carga normalmente más de un lado de la espalda que del otro.

Las mochilas escolares son adecuadas para los niños si, están correctamente diseñadas y son revisadas diariamente por los padres evitando sobrecargas.

### ¿Qué hacer para evitar el sobrepeso en las mochilas?

- ▶ Editar los libros de texto en fascículos (trimestrales, mensuales...) para evitar transportar todo el libro durante todo el curso.
- ▶ Mobiliario escolar como taquillas y armarios que permitan a los niños dejar material en clase.
- ▶ Mobiliario escolar adaptable a la edad y altura de los alumnos y alumnas.
- ▶ Cualquier propuesta legislativa que permita una regularización de estas medidas preventivas en todos los centros escolares.

### ¿Qué factores favorecen la aparición del dolor de espalda?

- ▶ Peso de la mochila superior al 10% del peso del niño y de un tamaño desproporcionado con la talla del niño.
- ▶ El sedentarismo o falta de ejercicio también favorece la aparición de dolencias de espalda, por la pérdida de masa muscular que hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.
- ▶ Mobiliario escolar inadecuado a las necesidades de cada etapa de desarrollo infantil. Esto puede llevar a adoptar unos hábitos posturales incorrectos.

### ¿Cómo evitar el dolor de espalda en los escolares?

Para tratar o evitar el dolor de espalda en los niños, debemos estimularlos a que hagan deporte y

Publicidad

Redes sociales

Únete a nosotros en  
**facebook**

Suscripción

Frase del día

Recibe mensualmente nuestro boletín con las últimas novedades.  
Suscríbete gratis

"Pensamos raramente en lo que tenemos, pero siempre en lo que nos falta."

Recomendados



Técnicas de resolución de conflictos  
Coaching personal



Vida Intrauterina  
Embarazo sano



Fobia a los perros  
Miedos y fobias



Tristeza de amor  
Tipos de emociones

Para tratar o evitar el dolor de espalda en los niños, debemos estimularlos a que hagan deporte y ejercicio físico para fortalecer la musculatura de la espalda, que se hará más potente, resistente y elástica, y evitar así los factores de riesgo anteriormente citados.

Al mismo tiempo, hay que tener en cuenta algunas normas de higiene postural, como por ejemplo sentarse lo más atrás posible en la silla, con la espalda recta y apoyando los codos en la mesa. El correcto posicionamiento de la espalda disminuye el riesgo de padecer problemas de espalda en el futuro.

### Quitar un peso de mochila de encima

Existen medidas preventivas individuales basadas en la educación para la salud de niños y jóvenes.

- ▶ Llevar en la mochila sólo lo necesario para cada día.
- ▶ Intentar comprar el material escolar que se transporta todos los días en formato menos pesado (ej. libretas de tapas blandas)
- ▶ La mochila escolar con asas acolchadas debe colgarse de ambos hombros y no debe ser más grande que la espalda del niño y debe apoyar a la altura de la zona lumbar.
- ▶ Colocar el material más pesado cerca de la espalda, y distribuir todo el peso de manera uniforme.
- ▶ Realizar el levantamiento de la carga de una forma adecuada, es decir, doblando las rodillas y haciendo fuerza con las piernas en el momento de colocar la mochila a la espalda.

### Conclusiones

El peso de la mochila escolar no debe sobrepasar el 10% del peso del niño, y debería poder graduarse según la talla de éste.

Las mochilas escolares no representan un problema de salud para los niños, siempre y cuando sean revisadas correctamente por los padres.

Es muy importante que los niños realicen ejercicio físico regular, para fortalecer la espalda y mantener una saludable forma física y psíquica.



**Beatriz Lores**

Doctora en Biología, especializada en Promoción de la Salud y Medicina Natural.

### Te gustó este artículo? Vótalo!

Promedio:

Genial

Su voto: Ninguno Promedio: 4.3 (9 votos)



#### Artículos Relacionados

##### [Algunos de los beneficios del yoga](#)

Hay muchas interpretaciones sobre los beneficios del Yoga pero ciertamente...

##### [Baños Relajantes](#)

Los baños relajantes nos permiten olvidarnos del estrés, de las prisas y...

##### [Cuidar el cuerpo](#)

Cuidar el cuerpo no debe ser un problema o una preocupación, debemos encontrar...