



LA MOCHILA Y LA ESPALDA DE LOS NIÑOS



La mochila es un artículo imprescindible para ir a la escuela. En cualquier escuela encontrarás mochilas de todo tipo, ya que en los últimos años han experimentado una gran transformación. A la hora de elegir la mochila que tu hijo llevará al colegio, no basta con que tenga un diseño atractivo y moderno, sino que tenemos que asegurarnos de que se ajustará a las necesidades del niño, para evitar lesiones

indeseadas en la columna, los músculos y las articulaciones del pequeño. A la hora de comprar a tu hijo una mochila debes considerar el tamaño y el peso del niño. Según los expertos, las mochilas que los niños llevan cada día a clase no deben superar el 15% de su peso, para evitar problemas de espalda. Es más, los médicos recomiendan que el peso de la mochila sea 10% del peso del niño. El problema no es la mochila sino el peso que lleva el niño en ella, esto se explica dado que el peso produce una gran tracción y presión sobre la musculatura y las articulaciones, debido a la sobrecarga de la mochila. Es tiempo de quitar el peso de la espalda de tu niño.

El exceso de peso en las mochilas es un grave problema, porque genera consecuencias irreversibles y a largo plazo para los niños puede provocar:

- **Escoliosis infantil** (es una deformidad de la columna vertebral caracterizada por una curvatura mayor de 10°).
- **Cifosis** (es la curvatura de la columna que produce un arqueamiento de la espalda, llevando a que se presente una postura jorobada o agachada).
- **Artrosis precoz** (enfermedad degenerativa articular, es la más común de las enfermedades articulares).
- **Mala postura.**
- **Dolor crónico de espalda, cuello y hombros.**
- **En algunos casos, puede interferir con el crecimiento de los huesos de los niños.**



Recomendaciones para elegir la mochila correcta para nuestros hijos:

- ⇒ Usa una mochila del tamaño adecuado según la edad y estatura de tu hijo. Una mochila adecuada debe de quedar (una vez colocada en la espalda), 5 cm. por encima de la cintura.
- ⇒ La mochila debe de tener dos correas y deben de colocarse una en cada hombro. Las mochilas de solo una correa que atraviesa el pecho no son adecuadas.
- ⇒ La mochila debe de tener los tirantes anchos (como mínimo 4 cm.), acolchados y ajustables para una mayor comodidad.
- ⇒ Compra una mochila con el respaldo acolchado para proteger la columna vertebral.
- ⇒ El niño debe probarse la mochila antes de comprarla, para comprobar que es apropiada para su tamaño.
- ⇒ No compres la mochila demasiado grande, ya que al final le pondrás demasiado peso sobre la espalda del niño.
- ⇒ Es mejor una mochila con una correa tipo cinturón que se ajusta y evita que se mueva de lado a lado. La correa debe de estar colocada a nivel del pecho o el abdomen.
- ⇒ Las mochilas con ruedas son solo recomendables si el niño no tiene que cargar demasiadas cosas, ya que si no se corre el riesgo de sufrir lesiones en la muñeca y los hombros.
- ⇒ Una mochila con varios compartimentos y bolsillos es mejor para organizar los materiales escolares.
- ⇒ Limita el peso del contenido y evita transportar cargas inútiles. Si la mochila es muy pesada, el niño se ve obligado a arquear hacia delante la columna vertebral o a flexionar hacia delante la cabeza y el tronco para compensar el peso.
- ⇒ Utiliza las dos manos para coger la mochila, doblar las rodillas e inclinarse para levantarla.
- ⇒ El niño no debe transportar la mochila con mucho peso por más de 15 minutos. En este sentido la supervisión de los padres y maestros es esencial y necesaria.

