

Mi mochila y yo

La mochila es un compañero inseparable para los escolares. En ella transportan libros, cuadernos, carpetas, estuches, alimentos para tomar en el recreo, útiles de aseo, así como otros objetos variados (teléfonos móviles y consolas, tebeos y libros de lectura, instrumentos musicales, ropa de repuesto, etc).

¿Pesan demasiado las mochilas?

Los padres, los profesores y los pediatras están preocupados. Su peso es un esfuerzo físico diario para los niños que las llevan. Y se puede relacionar con el dolor de espalda y con alteraciones futuras de la columna vertebral.

En un estudio realizado en población española de 11 y 14 años: el peso medio de sus mochilas es de 6.5 kg, lo que supone un 13.5% de su peso corporal.

Se investiga una cifra segura para el peso de las mochilas, pero no hay unanimidad. Se proponen entre un 10% del peso corporal del niño (es decir, si pesa 40 kg puede llevar una mochila de 4 kg), y un 20% (8 kg en el ejemplo anterior). En Austria y Alemania, existe una normativa oficial que ha limitado el peso de las mochilas.

¿Qué alteraciones se relacionan con las mochilas?

Los niños y adolescentes se quejan sobre todo de esfuerzo físico excesivo, cansancio y [dolor de espalda](#) (también de cuello y los hombros).

También, estas molestias pueden dar lugar a ausencias escolares, pérdida de actividades deportivas, toma de medicamentos [analgésicos](#) y necesidad de consultas médicas.

Sin embargo, no se ha podido demostrar que el peso de la mochila sea el único responsable del dolor de espalda. También influyen otros factores, como son las condiciones físicas del niño y sus características psicósomáticas. En general, los niños que hacen ejercicio físico regular tienen menos dolor de espalda que los más sedentarios.

¿Qué podemos hacer para mejorar la situación?

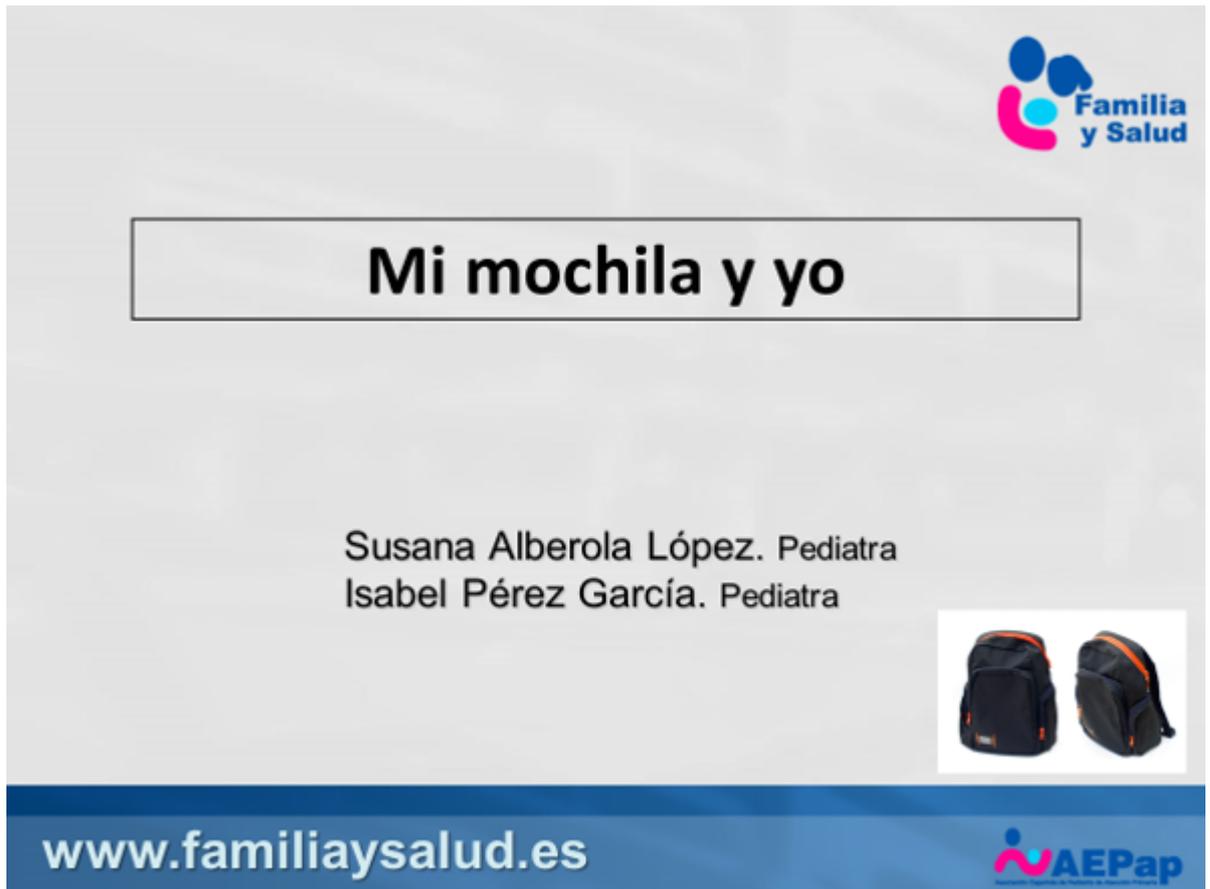
Hay que buscar la mejor manera de hacer posible el uso de mochila con la salud y bienestar infantil. Algunas de las medidas promovidas por las sociedades médicas de todo el mundo son:

1. Elija el tamaño adecuado de mochila para la edad del niño, con tirantes anchos y acolchados. Y mejor si tiene ajuste para la cintura.
2. Supervise el contenido de la mochila y enseñe a sus hijos a organizarla: coloque los objetos más pesados

pegados al niño, reparta bien la carga y use todos los compartimentos. ¡Intente llevar solo lo necesario para cada día!. Es mejor no sobrepasar el 10-15% del peso del niño (ej. 40 kg, 4-6 kg de mochila).

3. La mochila debe llevarse siempre sobre ambos hombros, con el cinturón ajustado y con el peso en la zona alta de la espalda (no por debajo de la cintura).
4. Para cargarla, sitúese de cara y flexione las dos rodillas
5. Si elige una mochila de ruedas, tenga los mismos criterios en cuanto a su contenido. Recomiende el uso alternativo de ambos brazos para arrastrarla.
6. Procure que el niño cargue con la mochila el menor tiempo posible.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

Mi mochila y yo

Susana Alberola López. Pediatra
Isabel Pérez García. Pediatra



www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 25-11-2011

Última fecha de actualización: 27-06-2018

Autor/es:

- [Susana Alberola López](#). Pediatra. Centro de Salud "Jardinillos". Palencia
- [Isabel Pérez García](#). Pediatra. Centro de Salud "Valladolid Sur". Valladolid.

