

El uso adecuado de la mochila es fundamental para la salud del niño

CECU aporta algunos consejos para utilizar adecuadamente las mochilas y evitar así dolores y problemas de espalda para los niños.

Mucho se ha hablado respecto de los **posibles daños** que puede causar el uso habitual de las mochilas. Al respecto, un equipo de expertos del Hospital Ramón y Cajal de Madrid ya aseguró que el **uso adecuado** de las mochilas no provoca desviaciones ni aumento de la curvatura de la columna, mientras que el Colegio de Médicos de España indica que **cargarlas de forma excesiva** es la principal causa de que la mitad de los niños y casi siete de cada diez niñas de entre 10 y 15 años tengan dolores de espalda.

Por otra parte, contrariamente a lo que pueda parecer, las cada vez más populares **mochilas con ruedas** que se arrastran mediante un asa extensible resultan mucho menos manejables, pudiendo forzar la muñeca y provocar lesiones también en la espalda ya que cuentan sólo con un punto de anclaje frente a las dos bandas de sujeción de las mochilas que se fijan sobre los hombros.

La **carga** que puede tolerar un niño en la espalda varía según su edad y estado físico, sin embargo, lo ideal sería que la misma no superase el equivalente al **10% ó 15% del peso del niño**. Así, multiplicando el peso del niño por 10 o por 15 y dividiéndolo por 100 se obtiene el peso máximo que resulta aceptable para que cargue a la espalda.

Así, por ejemplo:
$$\frac{38 \text{ (kilos)} \times 15}{100} = \frac{570}{100} = 5,7 \text{ kilos.}$$

Por tanto, para un **uso adecuado** de la mochila, hay que tener presentes estas cuestiones:

- Es conveniente **repartir la carga** y colocar lo más pesado y voluminoso cerca de la columna, aligerando el peso hacia afuera.
- Siempre se debe usar la mochila con **ambos tirantes**, afirmada en los dos hombros y sin cargarla en exceso. Son preferibles los modelos de espalda frente a los de tipo carrito.

- Elija un **tamaño adecuado**, con una capacidad ajustada a las necesidades diarias de carga. Si es demasiado grande se tiende a sobrecargarla.
- Procure que el niño lleve diariamente la **carga estrictamente indispensable**. Si el centro dispone de casilleros puede ser interesante contar con uno para evitar el transporte innecesario de libros y cuadernos.
- Es necesario orientar a los niños en la técnica adecuada para **levantar la mochila** doblando las rodillas y haciendo la fuerza con las piernas.

Si todavía no ha comprado la mochila, **antes de adquirirla** debe saber que:

1. Lo recomendable es el uso de aquellas que tienen **regulación de tirantes**, mejor si son acolchados y con un ancho mínimo de cuatro centímetros. La presencia adicional de un sistema que permita fijar su parte baja a la cintura, impedirá las oscilaciones.
2. **El respaldo acolchado** es preferible por su mejor adaptación a la espalda.
3. Debe tener presente para la compra **el alto de espalda del niño**: mida entre la base del cuello y 5 cm. sobre la cintura. Ése será, como referente, el alto máximo ideal de la mochila que adquiera.
4. **Las telas sean resistentes**, moldeables e impermeables para que ofrezcan mayor resistencia al desgarró (por ejemplo, 100% nylon o 100% poliéster, con costuras reforzadas).
5. La mochila que tiene **bolsillos organizadores** interiores y/o exteriores permite tener a mano los elementos de uso más común (documentación, abonos de transporte...).

La **mochila ideal** es, en resumen, *aquella que descansa y se adapta a la curva que forman las vértebras dorsales, cuidando que su parte baja quede unos cinco centímetros por encima de la cintura. El tamaño de la mochila se tiene que adecuar a la edad y talla del niño, ya que una mochila excesivamente grande puede ocasionar que el peso involucre a la zona lumbar, mucho más sensible que la dorsal.*

13 de septiembre de 2007
Gabinete de prensa de CECU