

# Vuelta a clases: cómo prevenir el dolor de espalda por el uso de la mochila

12 febrero, 2025



Con el regreso de las clases, uno de los temas que más nos preocupan es el uso correcto de la mochila para evitar problemas de salud en nuestros hijos. El profesor Javier Domínguez, jefe de la División Ser en Movimiento de OSEP, nos brinda algunas recomendaciones para prevenir el dolor de espalda, un problema que afecta a más de 50% de los niños menores de 15 años, especialmente a las niñas.

Según algunos estudios realizados, el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del niño. Es decir, si un niño pesa 40 kg, la mochila no debería pesar más de 4 kg. Sin embargo, muchos estudiantes cargan mochilas de más de 8 kg, lo que aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda y otros problemas musculares.

# Recomendaciones para elegir una mochila adecuada:

- Optar por mochilas ergonómicas con tirantes anchos, acolchados y regulables en hombros, cintura y/o pecho.
- Asegurar que la mochila no exceda la altura del tórax del niño y que la carga quede bien distribuida.
- Supervisar el contenido de la mochila eliminando objetos innecesarios.
- Fomentar la actividad física regular para fortalecer la musculatura y prevenir problemas posturales.
- En caso de transportar libros pesados, el mayor peso debe ir del lado más cercano a la espalda.

No toda la responsabilidad queda en casa, ya que los propios establecimientos educativos deberían contar con mobiliario adecuado para la altura de los niños y trabajar en la organización de las currículas para evitar la sobrecarga de material.

Con respecto a las mochilas con carro, su uso también debe ser monitoreado, ya que el arrastre unilateral puede generar tensión en el cuello y la espalda. Es recomendable que el empuje se realice con la mochila y ruedas hacia adelante o que los niños alternen el uso de ambos brazos al empujar la mochila si esta es tirada desde atrás del cuerpo.

El docente y los padres desempeñan un papel muy importante en la prevención de estos problemas de salud, debiendo promover una correcta organización de las mochilas y el uso de la mochila adecuada para cada niño.

Si el niño siente dolor de espalda, le cuesta quitarse la mochila o tiene que inclinarse hacia adelante para caminar, es una señal de que la carga no es adecuada y es momento de corregirla. El dolor de espalda no es una enfermedad sino que

los músculos nos están avisando que algo no está bien.

Entre otras formas de traslado, llevar la mochila en un solo hombro o los libros en un morral llevará toda la carga hacia un costado, afectando seriamente la postura. En estos casos, se puede aconsejar llevar los libros pesados de un lado y el morral hacia el otro o ir variando la posición del morral. Además, las correas suelen ser muy estrechas y, al llevar mucho peso, se hunden en el hombro y causan hormigueo en las manos o adormecimiento.

Por último, es importante señalar que si el niño tiene una mochila muy pesada, esta puede causar accidentes y caídas en la escuela, donde los niños corren y hay escaleras, o en el colectivo, ya que hacen perder la estabilidad y el equilibrio.

*Fuente: prensa Gobierno de Mendoza*