

**Recomendaciones Preventivas****MOCHILAS ESCOLARES: UNA CARGA PESADA**

**Un niño no debe cargar más del 10% de su peso corporal en la espalda. Sin embargo, la suma de libros, cuadernos, estuches da bastante más que eso. Aquí, recomendaciones de dos médicos traumatólogos.**



Los expertos recomiendan que las mochilas tengan varios compartimentos para una mejor organización de los materiales. UPI

Desde libros hasta el MP4. Todo cabe en la **mochila escolar**, ésa misma que los niños cargan en sus espaldas o, desde hace algunos años, arrastran por las calles de la ciudad.

Considerando que, en promedio, un texto pesa cerca de 600 gramos; un cuaderno chico entre 200 y 300 gramos; uno universitario, cerca de 250 gramos y si tiene tapa dura o más de 100 hojas, su peso asciende a 700 u 800 gramos, una mochila **puede llegar a pesar más de 5 kilos**.

**Felipe Hodgson**, traumatólogo de la Red de Salud UC, explica que el **peso máximo recomendado “no debe exceder el 10% del peso corporal del niño”**. Así, si el menor pesa 30 kilos, el peso total de la mochila no debe ser mayor a 3 kilos.

El tema no es menor, pues la carga de un peso superior al recomendable puede provocar dolor de espalda o lesiones que podrían transformarse en crónicas.

Y aunque el tema ha sido estudiado, el resultado de las investigaciones no es concluyente. Mientras algunos análisis indican que no hay razones para afirmar que el peso de las mochilas produzca alteraciones óseas o dolores en la espalda, otras afirman que una carga excesiva puede ser dañina para la columna.

En esta línea, el doctor Hodgson indica que “la **incidencia de dolor de espalda es alta**” y el traumatólogo de la Clínica Santa María **Alejandro Viacava** agrega que “**el exceso de peso en la mochila** lleva al niño hacia atrás, quien -para compensar- inclina el dorso o las caderas hacia adelante, lo que **produce una postura inadecuada de la columna** y puede haber cuadros de dolor de espalda alta y baja, así como contracturas de cuello y hombros”.

Hodgson explica que sí se ha comprobado que “alumnos de colegios con lockers presentarían una menor incidencia de dolor de espalda. Además, se ha observado

mayor dolor en niños que utilizan mochilas que sobrepasan el 10% peso corporal, o que tienen tirantes largos o las llevan en sólo un lado”.

Esa costumbre de cargar la mochila de manera asimétrica -precisa Viacava- provoca una tendencia a **“contrapesar el peso, inclinándose hacia el lado contrario”**, lo que se traduce en una mala postura de espalda y columna y el consiguiente “dolor de espalda alta y baja (lumbago)”.

Adicionalmente, se ha comprobado que cuando una persona suele usar más un lado que el otro, como las gimnastas rítmicas, se pueden desarrollar enfermedades como escoliosis.

Con todo, el especialista de Clínica Santa María advierte que “cuando el niño se debe esforzar para poner y sacar la mochila, cuando se inclina hacia adelante al caminar o manifiesta dolor de espalda asociado a su uso, se debe modificar el peso o la técnica de uso de ésta”. Y añade que **“cualquier episodio de dolor de espalda en niños y adolescentes** que no cede rápidamente con estos simples cambios, debe ser **evaluado por un médico traumatólogo”**.

## **EL ORDEN ES IMPORTANTE**

No da lo mismo cómo **organizamos los útiles** dentro de la mochila. El **material pesado debe ir en forma vertical**. El profesional de la Red de Salud UC precisa “apoyado en la región dorsal (espalda), para mantener el centro de gravedad de la carga a la altura de los hombros”.

La mochila debe usarse en **ambos hombros**. De esta forma, dice Viacava, **“el peso es distribuido simétricamente** en la espalda y soportado por la musculatura más poderosa del cuerpo, los músculos de la espalda y abdominales”.

Los **tirantes** deben ser **anchos, confortables (acolchados) y cortos**. La idea - señala el experto de la Red de Salud UC- es que el **peso quede “pegado a la zona alta de la región dorsal”**. En la práctica, la mochila no debe sobrepasar la región lumbar, es decir, se debe ubicar **cinco centímetros sobre la cintura**.

También se aconseja un **cinturón acolchado** que se pueda abrochar a la altura del abdomen y preferir mochilas con múltiples compartimientos, porque permiten una mejor distribución de la carga.

## **¿Y LAS MOCHILAS CON RUEDAS?**

El doctor Hodgson señala que se trata de “una alternativa en niños”, pero que requiere ser **utilizada de manera adecuada**.

“Debe usarse manteniendo la **columna recta y no curvada**. Por tanto, el **mango extensible debe permanecer a una altura adecuada**. Sin embargo, al tener sólo un sitio de anclaje puede ser más difícil de manejar para los niños, por lo que actualmente su uso es más discutido”.

Agrega que “el traccionar de un solo sitio podría producir **lesiones a nivel de la muñeca o del hombro** por fuerzas mayores a la que el niño está preparado”.

### **El esfuerzo de Santillana**

En 2010 y luego de tres años de estudio, el grupo editorial Santillana lanzó en España el plan “Mochila Ligera”, que busca disminuir el excesivo peso que deben cargar en su espalda los escolares.

Por ello, Santillana apuntó a ofrecer una alternativa al libro tradicional y con esto, reducir el peso que los niños y niñas deben llevar en sus mochilas.

Lanzó la serie Mochila Ligera, acogiendo la recomendación de la Fundación Kovacs, que es la principal entidad científica española en el campo de las dolencias de espalda, y del Consejo general de Colegios Oficiales de Médicos-Organización Médica Colegial (OMC), respecto de reducir el peso de los libros de texto, mediante su división en fascículos.

Es que –según datos publicados por Mochila Ligera- entre los 13 y 15 años, el 50,9% de los chicos y el 69,3% de las chicas han sufrido dolor de espalda y, en una semana normal, la espalda causa molestias al 17,1% de los varones y al 33% de las mujeres de esa edad.

Como parte de la campaña, Santillana diseñó en colaboración con la Fundación Kovacs una acción de educación preventiva, que contempló jornadas de puertas abiertas -exposición para analizar la importancia del cuidado de la espalda- y charlas de prevención, impartidas por médicos especializados de la Fundación Kovacs.

Fuente: La Nación Carolina Miranda C  
Jueves 10 de febrero de 2011