



Durante las primeras semanas de clases los maestros y profesores dan a conocer los elementos y materiales que necesitarán nuestros niños y jóvenes para las diferentes asignaturas. Generalmente, estas listas suelen ser bastantes extensas y son muchos los libros, cuadernos y carpetas que acompañaran a los estudiantes todo el año en sus tareas. Para transportar los útiles es frecuente el uso de mochilas, ya que suelen ser más cómodas para guardar el material de estudio que suele aumentar a medida que avanzan los meses del año y las obligaciones crecen. Ese enorme peso recae sobre las espaldas de los chicos, y puede resentir o lastimar los músculos o afectar la columna si no se ponen en práctica algunos recaudos.

Es cierto que las mochilas son mejores que los bolsos y carteras para transportar peso -inclusive en trayectos cortos- ya que en ellas se puede distribuir la carga en los músculos de la espalda y el abdomen, pero es necesario conocer que no se las puede usar de cualquier forma.

Como afirman los especialistas traumatólogos, una cosa es adoptar una postura simétrica en la que se lleva uniformemente el peso sobre la espalda, y otra muy diferente es una asimetría, en la que colgamos las tiras de un sólo hombro recargando esa zona.

El peso de las mochilas es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta ya que este no debería ser mayor al 10% del peso corporal. Cuando son muchos los kilos sobre la espalda, el cuerpo tiende a compensarlo buscando un nuevo centro de gravedad y de esta manera se arquea la columna. El niño debe caminar erguido y cómodo. Para lograr una postura adecuada debe calcularse además del peso, el tiempo real que los chicos lo llevarán sobre la espalda.

Las molestias y dolores que pudieran surgir aparecerán como una sumatoria de esfuerzos mal realizados, o un aumento de tensiones, que generarán situaciones de estrés en los músculos.

CÓMO ELEGIR Y PREPARAR LA MOCHILA QUE NOS AYUDE A SENTIRNOS BIEN TODO EL AÑO

Es natural que los chicos elijan su mochila según sus gustos, y prioricen el personaje favorito o la marca de moda, pero no siempre estos llamativos diseños garantizan que sean óptimas para llevar los elementos que diariamente se necesitan.

El tamaño de la mochila, como el acolchado de sus tiras y el armazón que la sostiene deben adecuarse a las particularidades de cada niño y adolescente. Es necesario tomar en cuenta la relación entre el peso y la altura y, sobre todo, si presenta alguna patología previa como podría ser la **escoliosis** que provoca una curvatura de lado a lado en la columna con rotación permanente de los cuerpos vertebrales, o **cifosis** que se manifiesta con cierta



curvatura hacia adelante en las vértebras de la parte superior de la espalda, semejante a una "joroba".

Es aconsejable optar por la más pequeña posible, y nunca debe ser mayor que la espalda. Si esto ocurre debemos recordar que se está perjudicando la zona lumbar de nuestros hijos. Las tiras para hombros y cintura deberán ser acolchadas y ajustables, para que ayuden a distribuir el peso entre el resto de los músculos. También debe tener varias divisiones interiores para repartir en ellas los materiales.

Si bien las que están provistas de rueditas alivianan el peso y disminuyen la fuerza necesaria para empujar una carga, no son del todo convenientes, porque pesan más, y requieren que se las levante para subir escaleras. Asimismo, al desplazarlas se tiende a caminar girando el torso, y esa rotación ocasiona un desequilibrio que puede dañar diferentes músculos del cuerpo, como así también lesiones en las muñecas por el tironeo que se produce al arrastrarlas.

La mochila adecuada es aquella que descansa y se adapta a la curva que forman las vértebras dorsales, y la que presenta características ergonómicas.

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

- El niño debe caminar erguido sin dificultad en todo momento.
- Cerciórese que usen las dos correas.
- Consulte con los docentes sobre el material que es absolutamente necesario llevar todos los días.
- Constate que no supere el peso adecuado, que no sea más grande que la espalda y que no sobrepase la cintura.
- El peso mayor debe estar en el fondo, pegado a la espalda.
- Enseñemolé a los chicos a limpiar y acomodar su mochila semanalmente.



- Una buena práctica es recurrir al cronograma de materias diarias, conocido como horario, para poder descartar los libros y otros elementos que son innecesarios.
- Otra opción posible es dejar en el colegio los libros de uso cotidiano.

Si bien este material está enfocado en los niños y adolescentes, el uso de mochilas se ha popularizado tanto que también los adultos las han incorporado como parte de la indumentaria habitual. Por lo que las recomendaciones, cuidados y consejos son aplicables para todas las edades.

Programa de Gestión Pro Activa de la Salud

