

# ESCUELA DE Salud



Ayuntamiento  
de Arganda del Rey

sumavid  *arganda*

## Mochilas escolares: el uso correcto puede evitar problemas de espalda

**SABÍAS QUÉ...** nuestros escolares desde tempranas edades llevan mochila; es decir hacen una carga diaria generalmente excesiva, que puede producir dolores y problemas de espalda si no se realiza de forma correcta. Por ello se recomienda que padres y educadores restrinjan el transporte diario del material a lo mínimo.

**SABÍAS QUÉ...** antes de los 15 años, el 51% de los chicos y el 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que aumenta el riesgo de padecerlo de manera crónica en la edad adulta. Toda la comunidad científica internacional coincide en afirmar que los escolares no deben cargar más del 10% -15% de su peso corporal.

**SABÍAS QUÉ...** en primaria no debería superar los 3 ó 4 kilos!. Pero muchos escolares llevan en sus mochilas hasta 7 u 8 kilos. A la hora de adquirir la mochila es muy importante elegir la más adecuada a ese peso, y que ésta tenga un refuerzo en la zona lumbar y tirantes anchos; Y todavía mejor si dispone de un tercer tirante o cinturón para atar a la zona lumbar.

**SABÍAS QUÉ...** Sanidad aconseja a la hora de seleccionar la mochila que ésta sea cercana a la espalda y en posición vertical, y que el peso esté repartido equilibradamente. La mochila

debe colgarse siempre de los dos tirantes, y no de uno sólo.

**SABÍAS QUÉ...** para evitar el dolor de espalda es importante eliminar el exceso de carga en una sola parte del cuerpo por lo que se desaconseja llevar carteras que se transportan en una mano o tipo 'bandolera' que se cuelgan de un hombro, así como las mochilas que se arrastran sobre ruedas ya que pueden producir dolencias en la muñeca, codo y hombro. Y también velar por el estado de la musculatura, con sencillos estiramientos y posturas correctas que evitarán lesiones futuras. Así como evitar los problemas derivados del estrés.

**SABÍAS QUÉ...** La Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs ponen cada septiembre en marcha campañas de prevención del dolor de espalda. Puedes pinchar aquí para ver la campaña 2014, si quieres más información:

[www.espalda.org/divulgativa/su\\_espalda/escolares/tebeo\\_2014.pdf](http://www.espalda.org/divulgativa/su_espalda/escolares/tebeo_2014.pdf)

**SABÍAS QUÉ...** estas sencillas recomendaciones pueden practicarse desde la llegada a las aulas. Y acudir a los profesionales sanitarios en caso de jalarma! o aparición de molestias, pueden evitar serias dolencias posteriores  
*... ¡y de mayores podemos seguir practicándolas!*