

# Sobrepeso en la mochila

Qué se debe tener en cuenta al momento de elegir una mochila para no dañar la columna

Por el licenciado Roberto Chalukian\*

En el comienzo del año escolar muchas familias tendrán que comprar una mochila nueva para los niños. En los últimos años se ha dado una extensa discusión acerca de la relación entre el uso de mochilas en niños y adolescentes en edad escolar y sus efectos sobre la columna vertebral, principalmente dolores y deformaciones. La sobrecarga de la mochila y su uso inadecuado se debería abordar como un verdadero problema de salud, junto con la higiene dental y una dieta equilibrada, porque puede generar consecuencias irreversibles y a largo plazo para los niños. Por lo tanto la cuestión debe encararse desde el momento de la compra y luego aprender a usarla adecuadamente; un trabajo de educación conjunto en el que deben participar y cooperar padres, docentes y alumnos.

Un estudio de la Auburn University sobre 421 estudiantes de 5 a 18 años reveló que el promedio llevaba un 17% de su peso corporal. Para que un adulto tome conciencia de lo que podría ser eso, si usted pesa 80 kg equivaldría a una carga de 14 kg; si pesa 60 kg, más de 10 kg... Eso explica por qué el 67,2% (2 de cada 3) de esos estudiantes tenían dolores musculares, 50,8% dolores de cintura, 24,5% adormecimiento en alguna mano, 14,7 % dolores en los hombros, eran más propensos a las caídas y los que cargaban la mochila de un solo hombro presentaban diferencias en la alineación en su columna vertebral (escoliosis).

Una sobrecarga de la mochila de más del 10-15% del peso corporal es uno de los factores asociados a dolor lumbar y cervical, predispone a la cifosis dorsal o a la hiperlordosis lumbar, y crea el terreno para problemas de crecimiento o patologías discales o artrósicas. El uso inapropiado agrega más problemas dando como resultado coordinación, postura y marcha inadecuadas. Una carga despareja o el uso de la mochila colgada de un solo hombro, o peor aún, llevada en una mano, predisponen a la escoliosis.

## •¿Qué mochila comprar?

Elija una de materiales livianos, con correas almohadilladas de no menos de 5 cm; las correas finas causan dolor y dificultan la circulación mientras que las anchas absorben y distribuyen mejor el peso. Que tengan una correa que agarre el pecho y/o abdomen: ayuda a mantener el peso contra el cuerpo y mantener el equilibrio. Es preferible que tenga un soporte o armazón y que tenga almohadilla lumbar. Que tenga múltiples compartimientos para organizarse mejor día a día y distribuir mejor los objetos. En cuanto al tamaño, de arriba no debe ser más alta que los hombros y de abajo que no sobrepase la cintura. Lo mejor es ir a comprarla con el niño y probarla puesta. Una mochila con alguna parte de material fosforescente es una buena opción, ya que facilita que vean a su hijo en la noche.



## •¿Cómo cargar la mochila?

Los objetos chatos, pesados y de forma regular van contra la espalda. Los objetos irregulares, hacia el centro. Observar que la carga esté distribuida en forma pareja y que las cosas no se muevan. Planear el día con anticipación y dejar las cosas que no hacen falta en la casa o en la escuela. Una medida de precaución práctica es pesar al niño y la mochila en una balanza; el peso de ésta no debe ser nunca mayor al 10% del peso corporal de un escolar de jardín y primaria ni mayor al 15% en la secundaria.

## •¿Cómo levantar la mochila?

Pararse bien cerca y delante de la mochila, levantarla contra el cuerpo doblando las rodillas usando ambas manos a la vez y, sin girar el cuerpo ni rotar la columna, ponerla sobre una mesa o una silla. También se puede pedir la ayuda de niños mayores, padres y maestros. Centrar el peso entre ambos hombros, colocar las correas y ajustarlas. Los tirantes deben estar apretados, pero cómodos, y deben dejar que los brazos se muevan fácilmente. Se debe colocar la correa abdominal y ajustarla. No tiene que estar demasiado floja ni colgando hacia un lado. Para quitársela repetir el procedimiento en forma inversa.

Los niños y adolescentes deben usar mochilas adecuadas a su edad, peso, estado de crecimiento y desarrollo psicomotriz. La prudencia nunca es excesiva en el cuidado de la columna de los chicos: hágala examinar regularmente por un profesional en busca de problemas vertebrales o posturales que, detectados a tiempo, pueden ser tratados y corregidos.

\* Especialista en Quiropraxia