

RECOMENDACIONES FISIOTERAPÉUTICAS SOBRE EL PESO DE LAS MOCHILAS ESCOLARES:

Consultada la bibliografía científica, la mayoría de los autores afirman que el uso de las mochilas escolares, junto con un mobiliario inadecuado, son los principales responsables de las algias vertebrales que aparecen en los estudiantes.

Una investigación realizada por la Academia Americana de Cirugía Ortopédica de Estado Unidos, ha puesto de manifiesto que el peso de las mochilas está directamente relacionada con los dolores de espalda. Según Carlotte Alexander, cirujana ortopédica del *Houston Sports Medicine Associates*, de Texas, esta carga se traduce en espasmos musculares en el cuello, hombros y espalda y, en algunos casos, en escoliosis.

El peso internacionalmente recomendado para las mochilas escolares es de 10-15% del peso corporal. Sin embargo, la media del peso de las mochilas, expresado en porcentaje en relación con el peso corporal, en distintas investigaciones con niños de 11 y 12 años, fue:

-El 22% (9,3 kg.) en Italia

-Hasta el 26 % (10 kg.) en Francia.

-Los niños españoles acuden a clase con cargas de 5 a 10 kg. sobre todo en los colegios con jornada única.

Estos pesos relativos son muy superiores a los límites de carga permitidos en adultos por las leyes laborales.

Por otra parte, la presión de las asas de las mochilas escolares obstruye el flujo sanguíneo en la piel y músculos de los hombros, cuando sobrepasa el umbral de 30 milímetros de mercurio (mm Hg). Un estudio publicado en *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, comprobó que con cargas del 20 % de su peso corporal en niños y niñas de 13 años, sus hombros soportaron presiones de 70 a 110 mm Hg. Cifras que duplican o triplican a las del límite.

Respecto a las mochilas con ruedas, pueden ocasionar patologías de hombro, espalda y muñeca. Alternar la mano con la que se tira de la mochila.

Por todo ello, entre otras soluciones al importante problema del peso excesivo de las mochilas escolares, se puede RECOMENDAR:

- Disminuir en lo posible el tiempo de distancia de transporte de la mochila escolar.
- Los tirantes de las mochilas deben ser acolchados y su ancho superior a 4 cm.
- Deben cargarse a la espalda con dos correas, siendo también acolchado el respaldo. Puede ser conveniente que incorpore cinturón, para pegar la mochila a la zona lumbar y evitar oscilaciones.
- Repartir bien la carga dentro de la mochila, colocando los elementos más pesados en la zona más cercana a la espalda.
- Convendría minimizar el peso del material escolar a transportar, por ejemplo con la edición de cuadernillos y libros de textos trimestrales (reducen a 1/3 su peso) y/o con el uso en el aula de libros de texto propiedad del colegio, por lo que el alumno sólo transportaría sus cuadernillos (permaneciendo sus libros en casa)

Autor: Agustín Luceño Mardones. Fisioterapeuta y Osteópata.

Campaña de prevención de Educación Postural del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Extremadura.

Profesor titular de la Escuela de Osteopatía de Madrid Internacional.

Miembro del Comité Ético de Investigación de Scientific European Federation of Osteopaths.

Antiguo alumno y padre del Colegio Licenciados Reunidos de Cáceres.