



Vida  
Sana



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Las mochilas muy pesadas pueden generar problemas a largo plazo

---

Según varios estudios, el dolor de espalda lo han sufrido en alguna ocasión más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas a los 15 años. Uno de los motivos principales de este dolor son las mochilas del colegio. No te pierdas estos consejos que ayudarán a prevenir males mayores.

Los **dolores de espalda** en la infancia son muy habituales. Además, tener dolor en esta etapa aumenta el riesgo de sufrir dolores de manera crónica, por lo que es imprescindible

crear hábitos saludables en los niños para evitar esas dolencias futuras.

Las principales causas de estos dolores son los malos hábitos posturales, el sedentarismo y el uso de mochilas pesadas.

En cuanto a las mochilas, los expertos recomiendan que **no excedan el 10% del peso** corporal del pequeño. Es decir, si el niño pesa 30 kilos, no debe llevar una mochila que pese más de 3 kilos. No obstante, tampoco hay que ser alarmistas, como señala el traumatólogo José Luis González López, miembro de la Unidad de la Columna del Hospital Nisa Pardo de Aravaca: ¿es excepcional que un niño transporte más de 10-15 minutos la mochila, los colegios habitualmente están cerca y, mientras se desplaza en coche o ruta, suele dejar la mochila en el suelo?.

Por lo tanto, debes tener en cuenta el peso de la mochila de tu hijo, pero también el tiempo que la transporta a la espalda ya que cuanto más tiempo se transporte, mayor será el riesgo de sufrir dolor de espalda.

Otros consejos para evitar cargar peso excesivo son:

Llevar en la mochila solo los libros que va a usar ese día Si se dispone de taquilla, dejar en ella todos aquellos libros que no haga falta llevarse a casa La mochila debe ir bien colocada en la espalda, usando los dos tirantes y llevando el peso en el centro de la espalda y a nivel de la cintura, manteniéndola bien pegada al cuerpo.

Otra opción es la de usar mochilas de ruedas. Éstas pueden ser buenas si los chicos y chicas van a cargar mucho rato con la mochila pero, si no, son mejores las mochilas de espalda siempre que vayan bien colocadas ya que, como explica el Dr. González López, ¿éstas generan una rotación del tronco que es nociva para la columna?.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**