

Consejos para que las mochilas no dañen la espalda de los niños

MERCEDES BORJA [05.10.2019 - 09:31H](#)

- No cargarlas más de la cuenta y enseñarles a llevarlas correctamente es vital para la salud de su espalda.



Niño con mochila. PIXABAY

La espalda de los niños es más vulnerable que la de los adultos. Sus huesos se están formando, por lo que cargarles con un peso excesivo o no llevarlo de forma adecuada puede producirles **dolores en espalda, cuello y hombros** o dañar músculos y articulaciones. No cargar sus mochilas más de la cuenta y enseñarles a llevarlas correctamente es de vital importancia para la salud de su espalda hoy y en el futuro.

¿Cuánto peso pueden llevar?

Varios organismos, como la Asociación Española de pediatría (AEP) o la Fundación Kovacs de la Espalda, recomiendan que el peso máximo de las mochilas de los niños **no supere en ningún caso el 15%** del peso de quien la lleva, y aseguran que lo ideal serían que no superara el 10%. Es decir, que si un niño pesa unos 30 kilos, bajo ningún concepto su mochila —con todo el material incluido— debería pesar más de 4,5 kilos.

Sin embargo, un estudio llevado a cabo por la Universidad CEU San Pablo el año pasado asegura que **más de un 80%** de los escolares supera con creces ese 10-15% y que el 6% soporta incluso más de un 20% de su peso corporal.

Para prevenir lesiones y molestias, además de llevar el peso adecuado, hay que **distribuirlo correctamente**.

Cómo reducir el peso de las mochilas

Los libros, que representan la mayor parte del peso de las mochilas de los escolares, no dependen ni de padres ni de niños, por eso cada vez son más las voces que piden la colaboración de las editoriales para **dividir los libros en cuadernillos**, por trimestres u optar por materiales más ligeros. Además, en la medida de lo posible, se deberían ir sustituyendo los libros en papel por el soporte electrónico. Mientras tanto, en casa podemos vigilar lo que llevan cada día para que sea solo lo imprescindible y elegir cuadernos y material ligero.

Elegir la mochila adecuada

Además de no llevarla muy cargada, la mochila —que debe ser ergonómica— tiene que cumplir una serie de **características**:

© 20 Minutos Editora, S.L.



Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual. Asimismo, a los efectos establecidos en el artículo 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, la empresa hace constar la correspondiente reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.