

C. VALENCIANA / EDUCACIÓN

Si tu hijo pesa veinte kilos, su mochila no puede cargar más de tres

ABC@ABC_CVALENCIANA / VALENCIA

Día 02/09/2014 - 12.21h

La sobrecarga en la espalda en la infancia puede ocasionar patologías degenerativas o crónicas cuando se alcanza la edad adulta



MIKEL PONCE

La mochila no debería sobrepasar el 15 % del peso corporal del niño

El **60 % de los menores en edad escolar** que en algún momento tienen dolor de espalda es debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas, que, según el colectivo de enfermeros, **no debería sobrepasar el 15 % de su peso corporal** ni tener un volumen mayor que la espalda.

Así lo han recomendado el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (Cecova) y los colegios profesionales del sector en un comunicado, en el que también han advertido que las lesiones musculares por la sobrecarga en las mochilas, **"pueden derivar en patologías degenerativas** o crónicas en edad adulta".

Según la organización colegial, el peso de las mochilas debe "adaptarse a la edad y el tamaño del niño" y, por ello, "es **desaconsejable usar las mismas mochilas** durante varios años" porque, en caso contrario, "pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas".

Han recordado que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años padece problemas de espalda y más del 40 por ciento de los **menores de 11 años sufren estas patologías**.

Dolor por el mobiliario «inadecuado»

Las causas principales de estas dolencias son el **mobiliario "inadecuado" en el aula** al utilizarlo indistintamente niños de diferentes edades, la excesiva carga de las mochilas escolares y el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividades deportivas.

indistintamente niños de diferentes edades, la excesiva carga de las mochilas escolares y el elevado sedentarismo y la escasa práctica de actividades deportivas.

Además, los expertos han aconsejado que las mochilas "cuenta con tiras que **se puedan abrochar en el abdomen** o el pecho para que a la hora de transportarla se utilicen más grupos musculares", colocar los materiales "de manera correcta, en la parte alta de la espalda" y que las mochilas estén almohadilladas.
