

 <p><b>¡Despega con eDreams!</b> Regístrate en <a href="http://www.edreams.es">www.edreams.es</a> y disfruta de nuestros descuentos de hasta un 75%</p> <p>LEER MÁS &gt;&gt;</p>	<p><b>Yves Rocher en rebajas</b> Descuentos de hasta 50% en cremas solares. Regístrate y consigue un lote valorado en 300€</p> <p>LEER MÁS &gt;&gt;</p>	<p><b>Web 6 meses al 50%</b> Tráfico ilimitado y Dominios gratis. Oferta limitada ¡Solicítala en 1&amp;1!</p> <p>LEER MÁS &gt;&gt;</p>
--	---	--

V.Ocasión

Seguros

Empleo

Loterías

Pisos

Relaciones

Póker

Iniciar sesión | Regístrate

## Belleza/Salud

Listas

laBlogoteca

Boletines

Ofertas 20m

Actualidad > Tu ciudad > Gente/TV > Deportes > Motor > Tecnología > Videojuegos > Cine > Música > Zona 20 > **Belleza/Salud** > Viajes >

Alergias | Bebés | Cosmética | Dietas | Embarazo | Parto | Salud | Blog: Madre reciente | Mini20 | RSS | **Horóscopo** | Servicios > [Ver más ciudades](#)

Miércoles, 08/09/10. Actualizado hace 1 minuto

Haz de 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 690.815 lectores diarios (CJD junio 2010)Artículo 4 de 5 en [Belleza y Salud](#) « Anterior - Siguiente »

# Las mochilas escolares no deben superar el 15% del peso del alumno



Un grupo de niñas con sus mochilas a cuestas. (Imagen: ARCHIVO) [Ampliar foto](#)

Conviene acomodar el peso de las mochilas a las características físicas del alumnado para evitar las lesiones musculares.

El volumen de las mismas no debe ser más grande que la espalda.

Un 60% de niños en edad escolar tiene en algún momento dolor de espalda debido sobre todo al excesivo peso de las mochilas.

Enviar | Imprimir | Compartir | Facebook | Menéame | Tuenti | [+ Ver más](#)

EP. 07.09.2010 - 11.14 h

[Tweet](#)[M'agrada](#)

El [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#) (CECOVA) recomienda que **se acomode el peso de las mochilas** a las características físicas del alumnado para evitar la aparición de lesiones musculares por la sobrecarga que pueden derivar en patologías degenerativas o crónicas en edad adulta de modo que no superen el 15% del peso corporal del alumno y su volumen no debe ser más grande que la espalda, según ha señalado en un comunicado con motivo del inicio del curso escolar.

La presidenta de la [Sociedad Científica Española de Enfermería Escolar](#) (SCE3) y coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermería en Salud Escolar (ENSE) en Alicante, María del Mar Ortiz Vela, ha explicado que el peso de las mochilas debe "adaptarse a la edad y el tamaño del niño" y que, por ello, "es desaconsejable usar las mismas mochilas durante varios años". En caso contrario, advirtió de que **los menores "pueden sufrir problemas musculares o sobrecargas"** y recordó que "hay un 60% de niños en edad escolar que tiene en algún momento dolor de espalda debido, entre otros factores, al excesivo peso de las mochilas".

El peso de las mochilas debe "adaptarse a la edad y el tamaño del niño" y que por ese motivo "es desaconsejable usar las mismas mochilas durante varios años"

Al respecto, ha recordado que más de la mitad de los escolares de entre 13 y 15 años sufre problemas de espalda y más del 40% de menores de 11 años sufren también este tipo de patologías. Las **alteraciones de la columna vertebral en la edad escolar** más frecuentes son en un 24,9% de los casos el acortamiento de la musculatura isquiotibial (parte posterior del muslo); por delante del aumento de la curvatura lumbar (18,7%) y la presencia de una escoliosis (9,3%).

Las causas principales de estas dolencias son el mobiliario inadecuado en el aula

Participa en

**20minutos.es**

Con la colaboración de

 **la vida es bella vive la**  
lavidaesbella.es

[Ahora en portada...](#)**20minutos.es**

al utilizarlo indistintamente niños de diferentes edades; a excesiva carga de las mochilas escolares; y, también, **por el elevado sedentarismo y la escasa práctica** de actividades deportivas que se ha incrementado en los niños en los últimos años por el uso de la televisión y las videoconsolas.

Además, "es aconsejable que **cuente con tiras que se puedan abrochar en el abdomen** o el pecho para que a la hora de transportarla se utilicen más grupos musculares". Asimismo, los materiales se deben colocar "de manera correcta, en la parte alta de la espalda" y que "es aconsejable que las mochilas estén almohadilladas y colocadas sobre ambos hombros, y no sólo en uno, y apoyada en la zona dorsal, con los tirantes no excesivamente largos".

#### Anuncios Google

##### **Mochilas ruedas**

Para el campo o la ciudad Hasta el 70% de descuento

[www.Privalia.com/Mochilas+ruedas](http://www.Privalia.com/Mochilas+ruedas)

=> **Mochilas -70%**

Venta Exclusiva de Marcas Hasta 70% Off todo el año!

[www.vente-privee.com](http://www.vente-privee.com)

##### **M O C H I L A S Escolares**

¡ Material y Artículos Escolares ! Regalo de 160 € Cupones Descuento

[www.PapeleriaJuguetes.com](http://www.PapeleriaJuguetes.com)

##### **Ayuda Vuelta al Cole**

Te ayudamos con la Vuelta al Cole Gratis 2.000€. Apúntate! 1,42€/sms

[zed.com/vuelta\\_cole](http://zed.com/vuelta_cole)

## Artículos relacionados

### En 20minutos.es

[Una mochila escolar avisa con señales luminosas y acústicas del sobrepeso](#)

[Mochilas con carrito, libros en fascículos y deporte para la espalda de los escolares](#)

[La psicoterapia, un método "más efectivo y barato" para abordar el dolor de espalda](#)

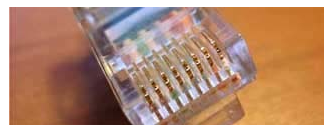
[El tabaco, el sobrepeso o hacer poco ejercicio aumenta las migrañas \(20/08/10\)](#)

[Los fisioterapeutas aconsejan usar calzado deportivo para hacer ejercicio en la playa \(31/07/10\)](#)



## ZP mantendrá la congelación de pensiones para el año 2011

[Comentarios \(318\)](#)



## El ACTA antipiratería no responsabiliza a proveedores de Red de las descargas

[Comentarios \(21\)](#)



## Ésta es ahora la mejor universidad del mundo entero

[Comentarios \(25\)](#)



## Un detenido en Ontinyent por su implicación en los fuegos de Valencia

El incendio de Calasparra, en Murcia, avanza sin control: ha arrasado ya 500 hectáreas.

[Comentarios \(42\)](#)

**Carme Chacón: "El incendio de Ontinyent es de los más feroces del año"**



## Magos de la tijera y peinados históricos

RAFA VIDIELLA [Comentarios \(12\)](#)



## La tele apuesta sobre seguro

C. RIZZO [Comentarios \(26\)](#)



## Sarkozy no cede y mantiene el retraso de la edad de jubilación pese a la huelga

[Comenta la noticia](#)

[Miles de manifestantes y colapso del transporte en la huelga general francesa](#)

[Más noticias en 20minutos.es](#)

[Haz 20minutos.es tu página de inicio](#)

## 25 Comentarios

[Primero](#) [1](#) [2](#) [3](#) [Siguiente](#) [Último](#)

Comentarios del 1 al 10