

 <p>¡Despegue con eDreams! Regístrate en www.edreams.es y disfruta de nuestros descuentos de hasta un 75%</p> <p>LEER MÁS >></p>	 <p>Yves Rocher en rebajas Descuentos de hasta 50% en cremas solares. Regístrate y consigue un lote valorado en 300€</p> <p>LEER MÁS >></p>	 <p>Web 6 meses al 50% Tráfico ilimitado y Dominios gratis. Oferta limitada ¡Solicítala en T&T!</p> <p>LEER MÁS >></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

=> **Mochilas -70%**

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

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

Ayuda Vuelta al Cole

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

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