

El ICOFCV recuerda que el excesivo peso en la mochila puede provocar dolores de espalda en los escolares

Ante el inicio este lunes 9 y el próximo lunes 16 de las clases, el Colegio de [Fisioterapeutas](#) de la [Comunidad Valenciana](#) recuerda que las [mochilas](#) de ruedas no son la panacea y aconseja que los escolares lleven las [mochilas](#) siempre con las dos asas y bien ajustada a la [espalda](#) y a su tamaño.

Valencia, septiembre del 2013.- Ante el inminente inicio del nuevo [curso](#) escolar, el próximo lunes 9 los alumnos de Educación Infantil y Primaria y el lunes 16 los de Educación Secundaria, el Colegio de [Fisioterapeutas](#) de la [Comunidad Valenciana](#) recuerda que el excesivo peso en la mochila que a [menudo](#) cargan los escolares está provocando que sufran [lesiones de espalda](#) y [problemas de columna](#).

El ICOFCV subraya que la clave está en el uso inadecuado de la mochila y recalca que tanto el transporte como la elección de la misma son de vital importancia, por lo que insta a [los padres](#) a tomar diversas precauciones que eviten estos problemas [de salud](#).

La mochila más adecuada

El profesor del departamento de [Fisioterapia](#) de la Universitat de València y [miembro](#) de la Sección de Formación del ICOFCV, José Casaña, recomienda seleccionar “una mochila ligera, cómoda, con dos correas amplias y acolchadas para que se ajuste bien a la [espalda](#), y si es posible, con correa para sujetarla a la cintura, con el objetivo de distribuir uniformemente la carga en el cuerpo. Asimismo, hay que prestar atención al tamaño, la mochila no debe ser más grande que la [espalda](#) del niño”.

En el caso de optar por una mochila de ruedas, advierte que ésta debe llevarse “hacia delante” y no arrastrándola, “porque al traccionar de ella de forma asimétrica se aumenta la curvatura de la [espalda](#). Además, no hay que olvidar que si hay escaleras el niño tendrá que cargar con ella”, explica Casaña.

Cómo llevar la mochila

Transportar la mochila adecuadamente es el otro aspecto clave a tener en cuenta. El profesor del departamento de [Fisioterapia](#) de la Universitat de València y coordinador de la Sección de Formación del ICOFCV, Josep Benítez, apunta que “llevar la mochila sobre un solo hombro produce asimetrías y aumenta la probabilidad de producir desviaciones en la columna por lo que hay que usar ambas correas para los hombros; además hay que ajustarlas bien para que la mochila esté cerca del cuerpo del niño, de forma que lleve el peso en [el centro](#) de la [espalda](#) y a nivel de la cintura”.

Asimismo, Josep Benítez, subraya que “los objetos más pesados deben ir en [el centro](#) de la mochila y hay que aligerar la carga, sólo se deben llevar los libros que se necesiten ese día”. En esta línea, señala que lo recomendable es que el peso de las [mochilas](#) esté por debajo del 10% del [peso corporal](#). “Para calcularlo podemos guiarnos por unas cifras que reflejan que como media, un libro pesa unos 600 gramos y un cuaderno unos 250”.