

Pesada carga: las mochilas escolares

BBC Salud

Sábado, 17 de marzo de 2012

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google+](#)
- [Compartir](#)
- [Imprima esta nota](#)

Las mochilas cargadas de libros que llevan los niños al colegio son demasiado pesadas y les están causando daños en la espalda, advierte un estudio en España.



Se recomienda que una mochila no supere 10% del peso corporal del niño.

Los investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela llevaron a cabo un estudio del peso de las mochilas de 1.403 niños y adolescentes de entre 12 y 17 años de 11 colegios en el norte del país.

Contenido relacionado

- [Huesos viejos para tratar el dolor de espalda](#)
- [Descubren el gen del dolor crónico](#)
- [El dolor de espalda "se cura hablando"](#)

Encontraron que muchas de las mochilas estaban "excesivamente cargadas" con un peso que excedía regularmente entre el 10 y 15% del peso corporal del niño.

Los científicos, que publican el estudio en *Archives of Disease in Childhood* (Archivos de Enfermedades Infantiles), encontraron un vínculo entre estas cargas excesivas y el riesgo de sufrir dolor de espalda u otros trastornos vinculados.

Y el problema, dicen, se ve exacerbado por el estilo de vida sedentario.

Tal como señalan los investigadores los niños no deben cargar en la espalda nada que supere el 10% de su peso corporal.

Riesgo para la columna

Para el estudio se tomaron mediciones de los participantes en dos ocasiones: una con abrigos y otros artículos, como teléfonos móviles, llaves, monedas, además de la mochila, como solían cargarla normalmente, y la segunda vez se les pesó sin la mochila.

Asimismo se midió la altura y se obtuvo información de los maestros sobre el estilo de vida de los niños, en particular sobre las actividades deportivas que hacían en el colegio, las

actividades sedentarias en su casa y sus problemas de salud, incluidos trastornos de la columna o la presencia de dolor de espalda durante más de 15 días en el año previo.

"Muchos niños transportan mochilas excesivamente cargadas, con excesos que no serían permitidos a los empleados en un lugar de trabajo"

Prof. Alberto Ruano Ravina

Las mediciones mostraron que más de 61% de los alumnos cargaban mochilas que superaban el límite indicado y uno de cada cinco (18%) llevaban una mochila que pesaba 15% de su peso corporal.

Uno de cada cuatro alumnos (26%) se había quejado de dolor de espalda el año anterior, de los cuales 70% habían recibido un diagnóstico de escoliosis o curvatura de la columna, seguido de dolor de la espalda baja y contracciones musculares continuas e involuntarias.

Se observó que las niñas mostraron más riesgo de estos problemas que los niños y que el riesgo parecía incrementar con la edad.

Posteriormente los investigadores dividieron a los alumnos en cuatro grupos basados en el peso de sus mochilas.

Cargar menos y sobre los dos hombros

Se vio que el grupo de las mochilas más pesadas tuvo 50% más probabilidad de haber informado de dolor de espalda que el grupo de las mochilas más ligeras.

"Muchos niños transportan mochilas excesivamente cargadas, con excesos que no serían permitidos a los empleados en un lugar de trabajo", concluyen los autores.

"Estas cargas excesivas son dañinas para un cuerpo que está desarrollándose" agregan, e instan a los médicos y maestros a que asesoren a los padres y niños sobre los riesgos de llevar estas cargas todos los días de la semana.

Tal como señala Sean McDougal, de la organización *Backcare*, "un niño promedio en el Reino Unido carga de 15 a 20% de su peso corporal en su trayecto al colegio y de regreso".

"Los niños también tienen el hábito de cargar las mochilas sobre sólo un hombro".

El experto advierte que tanto los padres como los maestros deben vigilar que los niños y adolescentes carguen las mochilas sobre los dos hombros y que transporten al colegio sólo lo que necesitarán durante ese día.