

¿Perjudican las mochilas la salud de los niños? ¿Por qué hay que llevar tantos libros? ¿Mejor la mochila en la espalda o arrastrándola? Puedes escribir tus comentarios sobre el tema al final del artículo.

Autora: Clara Fraile. Publicado en Consumer.es

¿Un sistema adecuado?

Alumnos, padres, profesores y médicos coinciden en la necesidad de encontrar la mejor manera de trasladar el material escolar de los más pequeños. La doctora Margarita Martín, directora médica de la Unidad de Espalda de la Fundación Kovacs, considera que “las mochilas son un sistema de transporte adecuado”, pero matiza que “es importante que tengan unos tirantes anchos y acolchados. Es necesario usarlas correctamente, apoyadas en ambos hombros. La mochila se debe situar pegada al cuerpo y en la zona baja de la espalda (en la zona lumbar o entre las caderas)”, puntualiza esta especialista.

José-Ricardo Ebri, coordinador del Grupo de Ortopedia Infantil de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria, ratifica la idea. “Se puede afirmar que para transportar varios kilos de peso, aunque sea para distancias cortas, las mochilas son mejores que las bolsas o las carteras, ya que los que soportan el peso de la carga son los grandes y potentes músculos de la espalda y el abdomen, de manera que resultan menos comunes las lesiones en los hombros y el cuello”, afirma.

Para el doctor Ebri, la mochila más segura y apropiada debe reunir las siguientes características:

- ▶ Un armazón semiblando que sea anatómico y modificable.
- ▶ Dos tirantes anchos para ambos hombros, acolchados y extensibles con el fin de llevarlos tensados para mantener la mochila alta y pegada en su parte superior. Si los tirantes son estrechos y se clavan en los hombros se puede interferir con la circulación sanguínea y el sistema nervioso.
- ▶ Un cinturón acolchado que se pueda abrochar a la altura del abdomen o el pecho. Sirve para ayudar a distribuir el peso entre el resto de los grupos musculares del cuerpo.
- ▶ Múltiples compartimentos para repartir los distintos objetos que pesan y, a ser posible, que sean desmontables, como las mochilas de excursionista.
- ▶ Un tamaño igual o inferior al del torso del niño, para no sobrepasar su eje de gravedad (2ª vértebra lumbar).

Entre los consejos prácticos para un correcto uso de la mochila, este especialista en Traumatología y Ortopedia incide en la conveniencia de:

- ▶ Limitar el peso del contenido y evitar transportar cargas inútiles. Si la mochila es muy pesada, el niño se ve obligado a arquear hacia delante la columna vertebral o a flexionar hacia delante la cabeza y el tronco para compensar el peso.
- ▶ Tener en cuenta las particularidades de cada niño, la relación entre su talla y su peso: si se trata de un niño obeso, si posee una complexión atlética etc. y, sobre todo, si presenta previamente una patología de alineación de la columna (escoliosis, cifosis, espondilolistesis..) u otras enfermedades del raquis, como discitis y calcificaciones discales.
- ▶ Colocar los objetos de más peso al fondo y pegados a la espalda.

Hacer uso de los dos tirantes. Si solamente se usa un asa, se produce asimetría en la carga, se levanta un hombro y se flexiona lateralmente la columna.

► Utilizar las dos manos para coger la mochila, doblar las rodillas e inclinarse para levantarla y dejarla caer con los brazos hacia atrás.

Desde la Fundación Kovacs se valora mejor la mochila de carro o con ruedas y con un asa de altura regulable que se adapte a la estatura de cada niño, aunque los más pequeños tengan que cargarla para subir escaleras. Ebri estaría de acuerdo con esto si los chavales “la llevaran hacia delante”, pero si la arrastran estima que “ese ángulo resulta perjudicial para la muñeca y les obliga a llevar un hombro hacia atrás”.

¿Factor de riesgo?

Que los niños vayan al colegio con mucha carga preocupa a los padres desde hace años, tal y como confirman fuentes de la Junta Directiva de la Federación de Asociaciones de Padres de Alumnos de Asturias “Miguel Virgos”, que aseguran que, como miembros de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA), han mantenido numerosas reuniones para abordar el tema con responsables de Sanidad.

La doctora Martín asegura que el 70% de los adolescentes ha comenzado a padecer dolor de espalda antes de los 16 años. Los factores que -según esta especialista- han demostrado estar asociados a un mayor riesgo de sufrir dolencias de espalda en los escolares son los siguientes:

- Sedentarismo
- Excesivo peso del material escolar que transportan diariamente
- Hábitos posturales incorrectos
- Mobiliario escolar inadaptable
- La práctica inadecuada de deportes a nivel de competición

El doctor Ebri está prácticamente de acuerdo en todo con su colega, pero quiere matizar varios aspectos referentes al peso del material escolar. ¿Cuánto peso es excesivo? ¿Y durante cuánto tiempo?

La directora médica de la Unidad de Espalda de la Fundación Kovacs aconseja que “el peso que transporten los niños no exceda del 10% de su peso corporal, cuando con frecuencia llega hasta un 30%”. En la aparición del dolor de espalda entre los niños “influye además del peso, la forma de transportarlo y el tiempo concreto que soportan la carga”.

El doctor Ebri, sin embargo, afirma que no ha podido evidenciar “datos biomecánicos que puedan avalar la relación del peso de la mochila con el peso-niño”. Ebri apela a su propia experiencia profesional de más de 30 años, asegura haber consultado la bibliografía existente al respecto y mantiene que no existen suficientes trabajos científicos que ratifiquen que el excesivo peso de los libros escolares “sea causa de patología”.

Con las “cifras recomendadas de carga máxima”, si tenemos en cuenta el propio peso de la mochila, y que el peso de los libros escolares varía entre los 250 gramos y el kilo, un niño de 12 ó 13 años, con un

peso medio de 40 Kg., sólo podría llevar unos 4 libros, sin contar el almuerzo, el calzado de deporte ni ningún otro tipo de material escolar. Esto supondría una “situación de precariedad por parte de los responsables escolares ante la falta de soluciones por estos incumplimientos de las normas de higiene y salud escolar”.

Instalar taquillas en los colegios y fraccionar en varios volúmenes los libros de texto para reducir su peso son algunas de las opciones que apunta la doctora Martín para hacer la carga más liviana.

Hábitos posturales saludables

El hecho de que el 80% de la población adulta presente algún tipo de patología de la columna ha despertado un interés “desmedido” en la prevención de estas dolencias desde la infancia, afirma Ebri. Prueba de ello es una jornada sobre este tema que organiza el Colegio Oficial de Médicos de Asturias el 27 de octubre de la mano del doctor Arturo Canga, presidente de la Sociedad Asturiana de Medicina del Trabajo.

No obstante, Ebri insiste en calificar las informaciones que redundan en el excesivo número de libros, o en el peso de los libros y su cantidad como “alarmantes”, ya que dan por sentado que aumenta la demanda de asistencia médica por parte de los escolares debido a la aparición de dolor de espalda, por el uso-abuso del transporte de libros en su mochila, “cuando no es real este aumento de consultas”.

Además, Ebri añade que el dolor de espalda también puede achacarse a problemas de crecimiento y que la laxitud muscular o el sobrepeso de algunos chavales puede ser el origen de estas dolencias. Corroborar a su vez que, aunque parezca contradictorio, son los chicos “federados”, deportivamente hablando, los que presentan más complicaciones desde el punto de vista de lesiones.

Sea cual fuere el origen del dolor, desde la Fundación Kovacs se pone de relieve la necesidad de observar detenidamente al niño para poner en marcha de manera inmediata las medidas necesarias: “el dolor de espalda puede limitar sus actividades cotidianas, afectar el rendimiento escolar y aumentar el riesgo de sufrir dolor de forma crónica en la edad adulta”.

“Los problemas de la espalda se producen generalmente a causa de nuestras costumbres, por lo que si no modificamos aquellas que son erróneas, podemos dañar seriamente nuestra columna vertebral. Es importante corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando las posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades diarias, hasta que resulten espontáneos y naturales”, explica Ebri. Al mismo tiempo realiza una exposición concretando los momentos y situaciones más comunes en las que el dolor de espalda se hace más intenso:

- ▶ Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentados o acostados.
- ▶ Si adoptamos prolongadamente determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.
- ▶ Siempre que realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.
- ▶ Ante movimientos bruscos o posturas muy forzadas.
- ▶ Principalmente cuando no se fortalece el tono muscular necesario para su equilibrio

Y desde todos los ámbitos se incide en la necesidad de generalizar campañas sobre higiene postural en las que se haga referencia a hábitos posturales saludables. Fundación Kovacs insiste en que necesario que los niños cumplan unas normas posturales básicas. Así, cuando están sentados:

- ▶ Deben hacerlo lo más atrás posible en la silla, manteniendo el respaldo y la espalda recta, y con los brazos apoyados.
- ▶ Cambiar de postura frecuentemente y levantarse cada 45-60 minutos.
- ▶ Utilizar un atril para estudiar.
- ▶ Si trabajan con el ordenador, la pantalla debe situarse de frente, no a los lados, y a la altura de los ojos.

Lo que pesan los libros

En el año 2001, el doctor Ebri realizó un estudio por iniciativa propia entre más de 3.200 niños de 13 a 15 años de la provincia de Valencia. Alumnos de colegios públicos y privados, tanto del medio rural como del urbano, pesaron sus mochilas y respondieron unas preguntas. A continuación mostramos las apreciaciones del pediatra, traumatólogo y coordinador del grupo de Ortopedia Infantil y de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria sobre este estudio:

- ▶ El peso transportado por los chavales oscilaba entre los 7 y los 11,5 kilos.
- ▶ La distancia que transportaban la mochila nunca era mayor en tiempo de los 15 minutos.
- ▶ El 30% de los chicos la llevaba sobre un hombro.
- ▶ El 90% de los encuestados era conocedor de la importancia de llevarla bien colocada.
- ▶ Al pedirles algún comentario, coincidían en que eran “demasiados libros” y que “pesaban mucho”.
- ▶ Al preguntarles si les dolía la espalda, un 45% contestaban afirmativamente, pero sin determinar qué tipo de dolor.
- ▶ Durante la realización del estudio-encuesta se hizo patente que un grupo de alumnos que pertenecía a los “boy scouts” no presentaban ningún dolor, a pesar de las largas marchas realizadas durante los fines de semana con pesos mayores en las mochilas. Tampoco los padres estaban preocupados por esta práctica, más bien se mostraron convencidos de que fortificaba su tono muscular.

“No es posible que en distancias cortas o, mejor dicho, en poco espacio de tiempo un exceso de peso a la espalda pueda ser motivo de lesión en la espalda del niño”, ésta es la conclusión a la que llegó el doctor Ebri tras realizar este estudio.

Este ortopeda valenciano, que nunca ha advertido daños en la columna provocados por este tipo de mochilas, deduce que el problema “está en la cantidad de libros escolares que necesitan llevar”, ya que lo lógico es que, si se produjeran esos “dolores de espalda” por transportar estos pesos, las consultas estarían llenas a final de curso y “en mayo y junio nadie se acuerda de las mochilas y los pesos a la espalda”.