

Fecha: 26-02-2026
Medio: El Longino
Supl.: El Longino
Tipo: Noticia general
Título: **Cómo prevenir lesiones y riesgos innecesarios en la elección de zapatos y mochilas**

Pág.: 8
Cm2: 700,8
VPE: \$ 421.193

Tiraje: 3.600
Lectoría: 10.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

8 www.diariolongino.cl

Soy del Norte
El Longino

Jueves 26 de Febrero de 2026

Año escolar 2026



Inicio del año escolar:

Cómo prevenir lesiones y riesgos innecesarios en la elección de zapatos y mochilas

Con el inicio del año escolar a la vuelta de la esquina, las familias afinan los últimos detalles en la compra de útiles y uniformes. Sin embargo, más allá de la lista escolar, existen decisiones que pueden impactar directamente en la salud de niños y adolescentes, como es la elección de zapatos y mochilas. Según explicó la doctora Françoise Descazeaux, traumatóloga infantil de Clínica MEDS, hay prácticas habituales que pueden generar consecuencias durante estas elecciones previo al inicio al año escolar, como comprar calzado de mayor talla con la intención de prolongar su uso.

Decisiones aparentemente simples, como la talla del calzado o la distribución del peso en la mochila, pueden influir en la postura y el desarrollo físico de niños y adolescentes si no se adoptan los resguardos adecuados.



“El tema del zapato creedor es que, al quedarle suelto el zapato a los niños, esto genera mayor inestabilidad porque, finalmente, el niño va caminando en algo que le queda grande,

por lo tanto su pie baila dentro del zapato. El niño trata con su pie y sus dedos de agarrarse al zapato, entonces empieza a haber una sobreactivación y sobreesfuerzo de la musculatura

intrínseca del pie, y esto obviamente después puede generar dolor y cansancio al fin de la jornada”, explicó.

Además, advirtió que el calzado demasiado holgado afecta la propiocepción, que es la percepción de la ubicación del cuerpo en el espacio, y que aumenta el riesgo de accidentes. “Cuando van a subir una escalera van a calcular mal y es más factible que se tropiecen o se caigan”, señaló.

En este sentido, la especialista enfatizó que “antes se pensaba que el zapato formaba el pie, que debía tener arco incorporado y ser firme. Hoy la tendencia ha ido cambiando hacia usar zapatos mucho más respetuosos con el pie, para que siga su evolución natural y sea fuerte por sí mismo”.

Entre las características más importantes al momento de

elegirlos, mencionó que “para mí, la punta ancha es clave”, subrayó, ya que evita que los dedos se compriman y se monten entre sí, lo que podría favorecer deformidades a largo plazo, como el hallux valgus o juanete.

También recomendó flexibilidad, especialmente en la parte anterior de la suela. “Muchos zapatos tienen la suela muy gruesa o muy dura y no permiten ninguna movilidad del pie”, comentó. En esa línea, sugirió evitar cañas rígidas. “Puede ser hasta contraproducente, porque limita la movilidad del tobillo, que es clave para adaptarse al terreno y mantener el equilibrio”, explicó.

Otro aspecto que se debe considerar es el llamado “drop”, es decir, la diferencia de altura entre el talón y la punta. “Ojalá no sea tan marcado, porque pueden empezar a generarse acortamientos

Jueves 26 de Febrero de 2026

Siglo del Norte
El Longino

www.diariolongino.cl

9

Año escolar 2026

del tendón de Aquiles", advirtió la profesional. En cuanto al contrafuerte —la parte posterior del zapato que rodea el talón—, recomendó que sea blando en niños pequeños y evitar modelos excesivamente rígidos, ya que "pueden incluso generar heridas o lesiones en el talón".

La doctora Descazeaux también abordó el uso de plantillas, aclarando que ya no se indican de manera preventiva como ocurría en el pasado. "Las plantillas tienen sobre todo un rol en la sintomatología de patologías

del pie. Si tenemos un niño con pie plano y no le duele, ese niño no tiene indicación de plantillas", afirma.

Y añadió que "si ese mismo niño tiene dolor, sí se va a beneficiar del uso de plantilla, pero porque estamos tratando el síntoma y no porque queramos que se forme el arco plantar".

Con respecto a la elección de la mochila, la traumatóloga infantil aseguró que "la recomendación es que tenga dos tirantes, es decir, evitar bolsos que van solo en un hombro porque tener dos tiras

nos permite repartir de forma más equilibrada el peso en la espalda. Ojalá que sean anchas y reforzadas, algunas incluso son acolchadas y eso las hace más ergonómicas. También es bueno que tengan respaldo acolchado y varios compartimentos para repartir mejor el peso y que no vaya todo hacia un lado".

"Otra recomendación importante es la cantidad de peso que le vamos a poner a esa mochila. La recomendación es el 10% del peso del niño. Se puede llevar hasta un 15%, pero lo ideal es no más

del 10%", agregó.

Finalmente, la especialista llama a estar atentos a posibles signos de escoliosis, especialmente en la adolescencia. "La mayoría de las escoliosis ocurren en esta etapa", afirmó. Entre las señales que pueden observar los padres mencionó "un hombro más alto que el otro, asimetrías en la cintura o en la pelvis".

Doctora Françoise Descazeaux, traumatóloga infantil de Clínica MEDS

