

Fecha: 04-04-2024
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl.: La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: **Uso de mochilas escolares**

Pág.: 9
Cm2: 121,5
VPE: \$ 100.576

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: ☐ No Definida

COLUMNA

Rodrigo Campos
académico carrera de Kinesiología, Universidad de Las Américas



Uso de mochilas escolares

En esta época escolar es motivo de consulta de los padres el dolor de espalda y hombros que pueden manifestar sus hijos, convirtiéndose en una preocupación sobre todo si el médico descarta lesiones específicas como caídas, traumatismo o lesiones deportivas. Estas dolencias se atribuyen, en gran medida, al uso de mochilas pesadas que representan un importante esfuerzo para los niños. En muchos casos, este

peso supera su capacidad física, especialmente de quienes cursan educación básica, que es cuando se requiere una mayor cantidad de materiales para las tareas. Dentro de las complicaciones que podríamos tener a futuro, están los dolores crónicos de columna como la dorsalgia, lumbago, cervicalgias, escoliosis, hiperlordosis o alteraciones posturales. Entonces, prevenir se convierte en un factor funda-

mental para evitar la instauración de cualquier patología posterior. Si bien no existen normativas exactas para el peso que debieran soportar los niños, la ley de ergonomía señala que dentro de las reglas utilizadas en el manejo manual de cargas laborales, esta no debería superar los 20 kg en menores de 18 años. Por lo tanto, en el caso de niños pequeños, la sugerencia es distribuir la carga de manera homogénea.