

## **Sobrepeso en mochilas puede causar malos hábitos posturales y deformidades en la columna vertebral.**

Cargar una mochila que exceda un 10% del peso del alumno podría ocasionarle serios problemas en la salud, como dolores de espalda, cuello y hombros; así como contracturas musculares, mala postura (cifosis), rotaciones inadecuadas e incluso la desviación lateral de la columna vertebral (escoliosis), advierte el equipo de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Nuestra Sra. De las Mercedes de Paita.

Al respecto la Lic. Angélica María Honorio Albines, Jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, recomendó a los padres de familia tener cuidado con el peso y el uso correcto de las mochilas escolares para evitar problemas en la salud de sus hijos.

“El peso de la mochila escolar no debe superar un 10% del peso del estudiante. Es decir, si el niño pesa 40 kilos no debe cargar más de 4 kilos” preciso.

De la misma manera, la especialista explicó que una mala distribución del peso al utilizar la mochila, como llevarla siempre en el mismo lado, producirá sobrecarga en un solo hombro y la mitad del cuerpo del estudiante, generando de esta manera la alteración del eje de la columna vertebral.

Por ello, señaló a los padres de familia al comprar una mochila, tengan en cuenta que el ancho de la misma no sea mayor al de los hombros del estudiante y que el borde inferior de la mochila llegue a unos 5 cm por encima de la cintura.

También, dijo que el respaldo de la mochila y los tirantes deben ser acolchados y contar con una cinta graduable a la altura de la cintura, para que esté lo más pegada a la espalda o a la zona lumbar del estudiante.

“Si se opta por adquirir las maletas con ruedas, sobre todo para niños de inicial y primaria, el asa de la maleta tiene que regularse a la altura de la cintura del estudiante y la forma de llevarla es empujando hacia adelante con ambas manos y evitar arrastrarla con una sola mano desde atrás” anotó.

Finalmente pidió a los padres estar alertas ante cualquier problema de postura de sus hijos y llevarlos al especialista para la evaluación, diagnóstico y tratamiento oportuno, a fin de evitar mayores complicaciones para las etapas de la juventud y adultez. Así mismo reafirmar que el tratamiento es preventivo, por lo que se debe acudir antes de identificar las deformidades.

