



SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



SECRETARIA DE HIGIENE, MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

LA MOCHILA ES

¿"TU MEJOR AMIGA"?

**CASI 60% DE LOS ESCOLARES TRANSPORTA EN
MOCHILAS UN PESO MAYOR AL RECOMENDADO**

El 56% de los estudiantes varones y el 60% de las estudiantes mujeres llevan en sus mochilas escolares una carga superior al máximo recomendado, que es del 10% del peso corporal. Esto surge de una investigación realizada por el Centro de Investigaciones en Salud, Educación y Deportes (Cised), del Instituto Superior de Ciencias de la Salud. Dicho estudio contempló el análisis sobre un universo de alumnos de entre 9 y 17 años que concurren a escuelas públicas y privadas del área metropolitana. Se realizó entre agosto y noviembre de 2011.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE, MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Otro grupo con graves inconvenientes para su salud es el de los más pequeños ya que transportan mochilas muy pesadas y su peso corporal es menor.

“Los riesgos de usar mochilas inadecuadas van desde los dolores y contracturas en la espalda, hombros y cuello hasta cambios de postura y lesiones permanentes en la columna vertebral”, advierte la Sociedad Argentina de Ortopedia y Traumatología Infantil”

Aunque los motivos que provocan estas consecuencias son diversos, los especialistas indican que el peso de la mochila es el principal factor.

En el año 2004 la Revista de Ortopedia Pediátrica de Europa y Estados Unidos (JPO, por sus siglas en inglés) publicó un estudio realizado sobre 3.498 estudiantes que determinó que el peso de las mochilas no debía superar el 10% del peso corporal.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE, MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Otro trabajo científico, realizado por la Universidad de California y publicado en la revista Spine demuestra con resonancias magnéticas por imágenes cómo el aumento de la carga de las mochilas comprime la altura de los discos lumbares y produce curvas asimétricas en la columna vertebral.



Además del peso, debe tenerse en cuenta el diseño de la mochila, cuyo tamaño tiene que ser acorde al de la espalda del niño, contar con correas lo suficientemente gruesas para evitar lesiones en los hombros y preferentemente un cinturón para mejorar la distribución del peso, y el uso: siempre deben utilizarse las dos correas a la vez en lugar de una sola como acostumbran muchos chicos,

La Defensoría del Pueblo de la Ciudad de Buenos Aires ha reclamado la reglamentación de una ley que protege a los niños del exceso de peso en las mochilas que utilizan para transportar sus útiles para ir a la escuela.

Consejos:

Usar mochilas con rueditas. (Deben llevarse siempre por delante, nunca arrastrándola detrás).

Pensar lo que realmente se necesita llevar a la escuela y qué no.



**SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



SECRETARIA DE HIGIENE, MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Asegurarse de que las correas sean acolchonadas.

Usar las dos correas a la vez.

Contar con una tercera correa a la altura de la cadera.

Ajustar los tirantes de las correas para que la mochila quede apenas arriba de la cintura.

Garantizar que el tamaño de la mochila guarde proporción con el tamaño de la espalda.

Ubicar cerca de la espalda los elementos más pesados.

Aliviarse la carga llevando parte de los objetos en las manos.

Para colgar la mochila a la espalda hay que hacerlo siempre poniéndola encima de la mesa, doblando las rodillas y tomándola con las dos manos. Poner los dos tirantes, nunca uno solo.

Fortalecer la musculatura.

Los especialistas recomiendan llevar adelante programas de capacitación y difusión entre docentes, padres y alumnos.

Prover espacios o casilleros en las escuelas para guardar material didáctico evitando un mayor peso a ser transportado diariamente por los alumnos hacia y desde la escuela.



SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



SECRETARIA DE HIGIENE, MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Promover estilos de vida saludables desde la infancia, con una buena nutrición completa y variada, y actividad física diaria.

Sentarse correctamente también es muy importante.

La postura correcta es sentarse siempre tan atrás como puedas en la silla, apoyando los pies en el suelo y manteniendo las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. La espalda debemos tenerla recta y los brazos y codos apoyados en la mesa.

Ref.: (Cised), la Revista de Ortopedia Pediátrica de Europa y Estados Unidos, Sociedad Argentina de Ortopedia y Traumatología Infantil", Universidad de California