

CUANDO EL SABER OCUPA LUGAR



AMEBPBA presenta a continuación el siguiente material informativo y preventivo sobre el correcto uso de mochilas escolares para prevenir problemas musculares

Comienzan las clases y nuestros niños preparan los elementos que los acompañarán todo el año en sus tareas escolares. Desde hace tiempo ya se ha hecho común el uso de mochilas para transportar los útiles cuyo número aumenta a medida que avanza el año y las obligaciones se acrecientan. Todo ese peso de libros, cuadernos y carpetas recae literalmente sobre las espaldas de los chicos, y puede resentir los músculos o afectar la columna si no se tienen algunos cuidados. Si bien se puede afirmar que las mochilas son mejores que los bolsos y carteras para transportar peso, inclusive en trechos cortos, por distribuir la carga en los músculos de la espalda y el abdomen, es necesario conocer que no es lo mismo transportarlas de cualquier manera.

Según el Lic. en Kinesiología y Fisiatría Diego Bozzo, encargado del turno mañana del Servicio de Rehabilitación de la Clínica AMEBPBA "una cosa es adoptar una postura simétrica en la que se lleva uniformemente el peso sobre la espalda, y otra muy diferente una asimétrica, en la que colgamos la mochila solamente de un hombro recargando esta zona". El peso de las mochilas es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta ya que no debería sobrepasar el 10 % del peso corporal. "Si se tiene mucho peso atrás, el cuerpo tiende a compensar la carga empujando hacia adelante buscando un



nuevo centro de gravedad y obligando a arquear la columna", afirma el Lic. Bozzo. El niño debe caminar erguido sin dificultad en todo momento. Para que esto ocurra debe calcularse no sólo el peso que se transporta sino también el tiempo real que los chicos lo llevarán sobre la espalda.

Las dolencias que pudieran surgir aparecerán como una sumatoria de esfuerzos mal realizados, o un aumento de tensiones, que generarán situaciones de stress en los músculos.

ELIGIENDO LA MOCHILA IDEAL

Muchas veces las mochilas que usan los chicos son elegidas por que les llama la atención, pero no siempre están bien diseñadas para la tarea de llevar los elementos que diariamente necesitan.



Puede que tengan el personaje de la película favorita de los chicos, pero esto no significa que tengan el acolchado o el armazón necesario para evitar problemas en los músculos. El tamaño de la mochila debe adecuarse a las particularidades de cada niño

Es necesario tomar en cuenta la relación entre el peso y la altura y, sobre todo, si presenta alguna patología previa como escoliosis o cifosis.

Es recomendable adquirir la más pequeña posible, y nunca debe ser mayor que la espalda. Si esto ocurre, con el deseo que este elemento dure por varios años de la carrera escolar, hay que recordar que se está perjudicando la zona lumbar de nuestros hijos. Las tiras para hombros y cintura deberán ser acolchadas y ajustables, ya que así ayudan a distribuir el peso entre el resto de los músculos. También debe contarse con varias divisiones para repartir en ellos los materiales.

Si bien las que están provistas de rueditas disminuyen la fuerza necesaria para empujar una carga, no son del todo convenientes ya que pesan más, y requiere que los niños las alcen en los transportes y escaleras. Asimismo, al desplazarlas se tiende a caminar girando el torso.

La mochila ideal es aquella que descansa y se adapta a la curva que forman las vértebras dorsales, y la que presenta características ergonómicas.



CONSEJOS



- Hable con los docentes sobre el material que es absolutamente necesario llevar.
- Limpie y acomode semanalmente la mochila.
- El mayor peso debe estar en el fondo, pegado a la espalda.

- Cerciórese que el niño use las dos correas.
- Utilice más la cabeza que la espalda: dejar todo lo innecesario en casa.

**La Mutual cuenta con el
Servicio de Rehabilitación y Kinesiología de
CLÍNICA AMEBPBA
Bartolomé Mitre 2040 - Tel. 4013 - 6400**

**En el resto de las localidades Ud. puede
consultar los especialistas de su zona
llamando al**

**Centro de Atención Telefónica
al Afiliado**

0810 - 122- 6888

De Lunes a Viernes de 8:00 a 20 hs.

**Programa de Gestión Pro Activa de la Salud
División Orientación y Difusión
contactos@amebpba.org.ar
(011) 4013-2745**

PROGRAMA DE GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD