

Prevención de lesiones causadas por el uso de mochilas

(Cuidado de la espalda de su hijo)

Las mochilas pueden llegar a ser muy pesadas. Además de libros pesados, los niños a menudo cargan carpetas, computadoras portátiles, lápices, plumas, borradores, materiales para manualidades, almuerzo y ropa adicional para la clase de deportes, lo cual incrementa el peso de la mochila.

En los Estados Unidos, cada año escolar cerca de 28.000 estudiantes sufren lesiones relacionadas con las mochilas. Ayude a que su hijo prevenga una lesión debido al uso de mochilas mejorando su fuerza y resistencia de la espalda y el abdomen.

¿Qué causa dolor y lesiones de espalda?

- Los músculos débiles del estómago, hombros y piernas pueden llevar a desequilibrios musculares. Esto puede poner a su hijo en riesgo de tener una lesión o dolor en la espalda.
- La columna cumple una función importante en el soporte del peso de la cabeza y del cuerpo. Una mala postura puede desequilibrar el peso sobre la columna. También aumenta la presión en los músculos, ligamentos y huesos de la espalda. Esto hace que la columna sea menos capaz de soportar el peso y absorber el impacto cuando su hijo camina, corre y juega.



El peso mal distribuido puede causar dolor.

El dolor de espalda es más común en mujeres. Es más probable que ocurra si su hijo no es activo, está atravesando por un período de crecimiento repentino o si su hijo pasa mucho tiempo viendo televisión, trabajando en la computadora o jugando videojuegos.

Tenga presente el tamaño de su hijo cuando escoja una mochila. Por lo general, una mochila demasiado grande causará dolor en el cuello, hombros y espalda media baja, así como dolores de cabeza.

Una mochila debe pesar el 15 por ciento del peso de su hijo o menos. Consulte la tabla de peso de las mochilas para encontrar el tamaño correcto para su hijo.

Si la mochila es demasiado pesada, su hijo puede:

- Comenzar a inclinar el cuerpo y la cabeza hacia delante.
- Arquear la espalda para tratar de mantener el equilibrio.



Demasiado peso puede provocar una mala postura.

Tabla de peso de las mochilas.

Si el peso del niño es:	La mochila no debe pesar más de:
40 libras	6 libras
50 libras	7.5 libras
60 libras	9 libras
100 libras	15 libras
110 libras	16.5 libras
120 libras	18 libras
130 libras	19.5 libras
140 libras	21 libras

Si el peso del niño es:	La mochila no debe pesar más de:
70 libras	10.5 libras
80 libras	12 libras
90 libras	13.5 libras
150 libras	22.5 libras
160 libras	24 libras
170 libras	25 libras
175 a 200	26 libras

Fuente: Asociación Estadounidense de Terapia Física

Consejos útiles

- Escoja mochilas con correas anchas, acolchadas y ajustables.
- Ponga los artículos más pesados lo más cercano al centro de la espalda como sea posible.
- Ajuste las correas de la mochila. El punto más bajo de la mochila debe estar justo arriba de la curva de la espalda baja de su hijo.
- Use los bolsillos y los compartimentos de la mochila para ayudar a distribuir la carga y evitar que los artículos se estén moviendo dentro de la mochila.
- Asegúrese de que su hijo use las correas sobre los dos hombros.
- Para levantar la mochila, pídale a su hijo que se ponga enfrente de la mochila, que doble las dos rodillas y que levante la mochila usando las dos manos. **Que no doble la cintura** al levantar la mochila.



Ajuste correcto.



Postura y forma correctas de usar una mochila.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si:

- Usted está preocupado por la postura de su hijo.
- Su hijo tiene dolor en el cuello, espalda u hombros.
- Su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Departamento de Terapia Física de CHW (414) 266-2858

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.