

Las mochilas de los escolares sobrepasan los 9 kilos de peso

La comunidad científica internacional recomienda que la carga que el niño transporta no exceda el 10% de su peso corporal

Una carga superior a los 5 Kg. aumenta el riesgo de que los niños sufran deformaciones en la columna vertebral

El peso medio de las mochilas cargadas por los niños de 10 a 12 años es de 9,2 kilogramos, llegando a alcanzar algunos días los 11,5 kg. Esto representa el 25% de su peso corporal, que en un adulto equivale a transportar diariamente unos 15 kg. Algo desmesurado si tenemos en cuenta la consideración de los expertos, quienes recomiendan no superar el 10% del peso corporal, o el 15% en ocasiones puntuales.

La pesada carga está formada por varios libros, el estuche con los útiles, unos cuantos cuadernos y el desayuno. Además, casi siempre se le añade a esto la videoconsola portátil de turno, el reproductor de discos compactos o algún juguete. Todos estos elementos suelen estar mal distribuidos en el interior de la mochila, lo que provoca mayores daños y lesiones en la espalda del niño. Es aconsejable que los objetos pesados y voluminosos estén colocados de forma vertical y cercanos a la espalda. Es importante también cuidar el tamaño de la mochila elegida por el chaval, ajustándose ésta a la adecuada para su estatura.

Muchas veces, el problema no es la mochila en sí, sino la forma de llevarla. La posición correcta es la simétrica, con un asa en cada hombro, repartiendo uni-

La posición correcta es la simétrica, con un asa en cada hombro, repartiendo uniformemente el peso



Una pesada carga puede provocar lesiones lumbares.

Es aconsejable que los objetos pesados y voluminosos estén colocados de forma vertical y cercanos a la espalda

formemente el peso. De lo contrario, enfermedades como la escoliosis (desviación lateral de la columna) podrían aparecer.

Se recomienda a los padres que compren una mochila de diseño anatómico, con tirantes anchos y respaldo acolchado, siendo secundario el color y el motivo del dibujo. Y durante su uso, no de-

jar que el niño lleve la mochila baja, ya que esto aumenta el esfuerzo. Hay que ajustar los tirantes de manera que quede a la altura de la zona media de la espalda. Y siempre que sea posible, usar mochilas con cinturón que la mantengan pegada a la zona lumbar. Las mochilas con ruedas también pueden producir daños en la espalda si no son transportadas de forma correcta. Arrastrarla con un solo brazo provoca una postura poco fisiológica, llegando a causar contracturas musculares. Empujar con las dos manos sería la manera ideal de conducir una mochila con ruedas.

Sin embargo, para prevenir las posibles lesiones de espalda, todas estas recomendaciones deben complementarse con hábitos saludables, como realizar ejercicio físico bien orientado y evitar las malas posturas, como estudiar sobre la cama o excesivamente inclinados.

Sentarse correctamente

Son frecuentes las posturas incorrectas a la hora de estudiar o trabajar con el ordenador. Sentarse con los hombros caídos, es decir, con el tronco hacia delante y sin que las vértebras reposen en parte alguna, provoca multitud de problemas. La postura rígida tampoco soluciona nada. Lo más importante es estar cómodos, algo que normalmente coincide al apoyar la parte superior de la espalda en el respaldo del asiento y describir una curva cóncava con la parte inferior.

Para lograr dicha postura hay que reclinar levemente el cuerpo sobre el respaldo del asiento, siempre que éste tenga la forma apropiada y esté correctamente graduado. Las piernas deben describir un ángulo de 90° con respecto al tronco para eludir problemas que pueden afectar a la región lumbar. Además de esto, el cuello no debe estar inclinado hacia delante y hay que evitar que los hombros queden caídos. Si es necesario pasar todo el día sentado, conviene variar de postura a cada rato, por lo cual el asiento debe ser regulable.

En cuanto a la silla, debe permitir sentarse cómodamente en varias posturas. El respaldo ha de ser graduable arriba, abajo, adelante y atrás. La silla también debe ser regulable en altura, dejando reposar los pies y colocando los codos al nivel de las muñecas. Tenemos que recordar que no existe la silla perfecta para todos. Cada cual tiene que probar varias hasta encontrar la que más le convenga.

Las mochilas con ruedas también pueden producir daños en la espalda si no son transportadas de forma correcta

La mochila, recomendaciones

- Utilizar mochilas de dos asas, mejor si están acolchadas
- No llevar nunca la mochila en un solo hombro
- Si la mochila tiene cintas para atar en la cintura o en el pecho, hay que utilizarlas para repartir el peso
- La mochila nunca debe cargarse con un peso superior al 15% del peso del niño
- La carga debe permitir al niño andar erguido, sin apoyarse ni balancearse
- Es muy importante doblar las rodillas al levantar la mochila y mantener la espalda y los hombros rectos

Consejos para sentarse

- Apoyar la parte baja de la espalda y las muñecas
- Mantenerse erguido
- Colocar el cuerpo cerca de la mesa
- Reposar los codos en la mesa o en los brazos de la silla
- Apoyar los pies en un apoya-pies situado en un plano inclinado que permita mantener las rodillas más elevadas que las caderas
- Si se prefiere estar inclinado hacia delante, se pueden apoyar los brazos en la mesa. En este caso, los brazos soportan el peso del tronco

Consejos para sentarse delante del ordenador

- Ajustar la altura de la silla de modo que la parte alta de la pantalla del ordenador quede ligeramente por debajo de los ojos
- Colocar el ordenador exactamente enfrente de nosotros, no a un lado
- Colocar la pantalla a un brazo de distancia de nuestro cuerpo, e inclinar la pantalla para que no deslumbre
- Usar un sujetapapeles ajustable para leer lo que tenemos que pasar al ordenador
- Asegurar que estamos apoyando la parte baja de la espalda y las muñecas
- Apoyar los pies en un apoya-pies situado en un plano inclinado que permita mantener las rodillas más elevadas que las caderas

Potaje de bacalao con copos de avena (4 personas)

Ingredientes: Bacalao (300 gramos), Copos de avena (300 gramos), Ajos (4 dientes), Cebolla (100 gramos), Tomate maduro (100 gramos), Pimiento verde (100 gramos), Laurel (1 hoja), Azafrán (1 gramo), Huevos duros (4 unidades), Pimienta y sal (al gusto), Aceite (4 cucharadas), Perejil picado (1 cucharada), Vino blanco (1 copa).

Elaboración:

La víspera ponemos el bacalao en agua a desalar. En una olla hacemos un sofrito con los ajos, el tomate, el pimiento y la cebolla. Cuando esté hecho le añadimos el bacalao desmigado y los copos de avena. Cubrimos con agua y cocemos el conjunto a fuego lento hasta que los copos estén tiernos. Ponemos sal y pimienta al gusto. Añadimos los huevos duros troceados y el perejil picado.

Este plato puede ser incorporado al menú de las dietas sin gluten (para celíacos).