



## Nota informativa

Según un estudio realizado por el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)

# Los escolares de entre 6 y 8 años transportan en las mochilas un 7% más del peso recomendado

- En el estudio, realizado en el marco de una campaña de prevención de lesiones en escolares desarrollada por el CPFCM, han participado más de 500 familias con hijos de edades comprendidas entre los 6 y los 8 años
- El Consejo de Fisioterapeutas denuncia que no existe una legislación que asegure la ergonomía en el material que usan los alumnos de los centros educativos

(Madrid, 17 de septiembre de 2013)-. Los escolares transportan de **media en sus mochilas el 17% de su peso corporal**, cuando **lo recomendado** para evitar lesiones es el **10%**, según un estudio realizado por el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** en el que han participado **540 familias de niños de entre 6 y 8 años**.

Los datos de esta investigación, **realizada durante el curso escolar 2012/2013** y enmarcada en la **campaña de prevención de lesiones en escolares del CPFCM**, revelan además que el **28% de los padres encuestados** asegura que **su hijo** menor de 8 años se ha quejado de **dolor de espalda**. De estos, el **3%** ha sido **diagnosticado** de dolencias de espalda por un médico, el 44,4% de ellos en la zona cervical y el 55,6% en la lumbar.

Además, el **50% de los padres** que han participado en la investigación **estima que los hábitos posturales de sus hijos** pueden ser causa de **futuras dolencias** músculo-esqueléticas. Según han asegurado, los niños cargan **diariamente con una mochila que pesa un promedio de 5 kg** de materiales escolares.

### ¿Qué llevar en la mochila y cómo transportarla?

Para evitar que esta problemática se repita durante el nuevo curso escolar, el secretario general del CPFCM, **José Santos**, recuerda a los padres que a la hora de **elegir mochila** deben de **tener en cuenta el tamaño del material** que se vaya a transportar (la carpeta como altura y de fondo lo que ocuparían 3-4 libros) **y la altura del niño** (la mochila no debe de ser más grande que su espalda).

Además, es preferible que se elijan **aquellas que disponen de 2 cintas anchas y acolchadas**, a ser posible con otra cinta de sujeción para la cintura, y que tengan también **acolchada la zona de contacto con la espalda**.

Por otra parte, a la hora de **organizarla**, los padres deben de revisar que sus hijos **sólo carguen con el material escolar que vayan a necesitar** ese día, y evitar que lleven objetos innecesarios como juguetes, estuches de madera, etc. Además, deben de ayudar a sus hijos a organizar la mochila de manera que los **libros de mayor tamaño queden colocados en la parte** que entra en **contacto con la espalda**, y los más pequeños en la exterior.

Además, recuerda que es importante que **el niño** se acostumbre a **colocarse la mochila, "colgándosela" desde la mesa**, y no desde el suelo (para evitar torsiones de espalda), y que aprendan a **regularse las correas** de manera que **la mochila quede justo por encima de la zona glútea**.

Por otra parte, **si el niño no tiene alternativa** y debe de transportar **diariamente más del 10% de su masa corporal**, se recomienda comprar un **"carrito"** que pueda ser **empujado en lugar de arrastrado o**, en su defecto, que disponga de un **asa lo suficientemente extensible** como para que el alumno pueda arrastrarlo sin forzar el hombro hacia atrás, sin verse obligado a tener el codo totalmente estirado. Además, es importante que tenga un buen rodamiento y que el niño sepa que tiene que abrazar el carro por delante cuando suba o baje escaleras.

### **Consejo General de Fisioterapeutas de España- Centros Educativos**

Por su parte, el responsable de Comunicación del Consejo General de Fisioterapeutas de España, **Manel Domingo**, ha denunciado que **"no exista una norma de obligado cumplimiento que obligue a los Centros Educativos a cumplir aspectos básicos ergonómicos** referentes al mobiliario, dispositivos o manejo de cargas".

"Esta norma existe con Rango de Ley solamente para los trabajadores a nivel general –la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (PRL)–, esto **ocasiona un agravio entre los alumnos y el profesorado**, puesto que legalmente el mobiliario que utiliza un profesor está sujeto a las indicaciones de la PRL y la del alumnado no está sujeto a norma de obligado cumplimiento", ha señalado Domingo.

"Creemos que **unas simples pautas ergonómicas de obligado cumplimiento evitarían poner en riesgo la Salud de nuestros hijos en un futuro**, que a nuestro entender, han de ser 'protegidos' en igualdad de condiciones que su profesorado", ha puntualizado el responsable de Comunicación del CGCFE.

**Tema: Los escolares de entre 6 y 8 años transportan en las mochilas un 7% más del peso recomendado**