

ARTÍCULO Nº 12

¿Mochila en la espalda o de ruedas?

Es habitual escuchar que el niño no debe cargar más de un 10% del peso corporal en la mochila, pero tampoco hay que ser alarmistas, como señala el traumatólogo José Luis González López. «Es excepcional que un niño **transporte más de 10-15 minutos la mochila**, los colegios habitualmente están cerca y, mientras se desplaza en coche o ruta, suele dejar la mochila en el suelo». Cuestionado sobre las mochilas más adecuadas, este doctor recomienda **«las mochilas de espalda, siempre que vayan bien colocadas**, mejor que las de ruedas, ya que éstas generan una rotación del tronco que es nociva para la columna».

Muchos escolares acostumbran a dejarse caer sobre el asiento, acostándose con la pelvis en la punta de la silla y los hombros apoyados en el respaldo. **Esta postura no sólo se adopta en clase**, sino también delante del ordenador o mientras juegan con la videoconsola o el móvil. **Esto genera cifosis**, es decir, una incurvación de la espalda hacia atrás, **que puede hacerse fija, degenerando** en la [Enfermedad de Scheuermann](#). También son nocivas **las inclinaciones laterales** (apoyar un brazo o la cabeza en la mesa), ya que pueden originar asimetría de hombros y escoliosis secundarias que, en algunos casos derivan en deformidades reales.

Las lesiones derivadas de malas posturas **son más habituales en los adolescentes**, pues a las horas que pasan sentados en clase se añade el tiempo que emplean en casa haciendo los deberes. Por otra parte, en la **pre-adolescencia, comienza el brote de crecimiento vertebral, el llamado «estirón»** de la columna, que llevará al raquis a obtener la morfología definitiva.

Por ello, son especialmente nocivos los malos hábitos posturales. «Al estrés local que supone el crecimiento se añade una **asimetría postural en la musculatura del tronco** que, además de producir dolor mecánico, puede producir deformidades estructurales de por vida», asegura **el doctor González López**, de la Unidad de la Columna del Hospital Nisa Pardo de Aravaca y profesor de la Universidad Complutense de Madrid.

Consecuencias a largo plazo

A largo plazo, estas alteraciones influirán sobre la calidad de vida del adulto: provocarán una mayor incidencia de **artrosis y deformidades degenerativas, un dolor más habitual** y más cantidad de bajas laborales.

Es importante inculcar desde edades tempranas buenos hábitos posturales, así como **practicar de deporte activo** de manera habitual para mejorar el tono muscular; de esta manera, se prevendrá el dolor muscular y mejorarán las asimetrías posturales. Los doctores señalan que el mejor ejercicio es el que permite un deporte armónico, es decir, **en el que se emplee todo el cuerpo**, sin asimetrías: fútbol, baloncesto, vóley, atletismo, natación, etc.

Por otra parte, los especialistas de la Unidad de la Columna recomiendan **un estudio radiológico y una evaluación clínica** siempre que se observe en el niño alguna asimetría en el tronco o si tiene malos hábitos posturales que los no sea capaces de corregir. **El dolor de espalda frecuente**

también debe ser motivo de consulta, ya que existen enfermedades de crecimiento de la columna que provocan dolor y pueden exigir algún tratamiento.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- * Un resumen del artículo
- * Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)
- * Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).
- * Propón un juego, actividad o ejercicio donde se pueda mejorar o trabajar el contenido del artículo.

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- * 40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)
- * 30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).
- * 30% las faltas de ortografía y caligrafía.

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!