

El eterno debate de las mochilas

Una mochila demasiado cargada o mal llevada puede ocasionar dolor de espalda, pero los expertos descartan que sean culpables de problemas más graves, como desviaciones de columna

ISABEL ESPÍÑO

EL MUNDO

Miércoles, 7 de septiembre de 2005

Mochilas con ruedas, que no vayan excesivamente cargadas, tirantes anchos y acolchados... El regreso a las aulas desencadena todo tipo de preocupaciones paternas por las mochilas de los chavales y sobre los posibles problemas de espalda que pueden ocasionar. ¿Hasta qué punto son perjudiciales los macutos?

"No hay evidencias de que los cambios posturales, metabólicos o cinéticos del empleo de mochilas ocasionen trastornos en niños", concluía una crítica revisión sobre el tema. Los macutos cargados de libros **pueden causar es dolor de espalda o sobrecarga muscular, "el efecto de sobrecarga mecánica de llevar un peso"**, aclara Nicomedes Fernández-Baíllo, especialista en cirugía de la columna de la Clínica Moncloa de Madrid.

Sin embargo, este especialista coincide en que no hay evidencias de que ocasionen problemas más graves de espalda, como espondilolistesis (el desplazamiento hacia delante de una vértebra sobre otra) o escoliosis (desviación de columna). **"Las escoliosis, en su inmensa mayoría, son de origen desconocido**, idiopático. Son secundarias a un problema de formación correcta de la columna, pero no hay relación directa entre sobrecarga muscular y la enfermedad", aclara.

"Así que el alboroto en las sociedades médicas y educativas y en los medios de comunicación para sensibilizar a los niños, padres y educadores con consejos sobre el empleo de mochilas no están justificados y **debería evitarse sobremedicalizar este tema**", advertía el mencionado artículo, publicado el año pasado en la revista **'Europa medicophysica'**.

Fernández-Baíllo reconoce que **habría que "educar al niño para que cuando la coja tenga cuidado, pero como cuando un adulto coge un peso"**. En este sentido, existen una serie de consejos sobre el diseño de la mochila que son lógicos desde el punto de vista biomecánico y que contribuirán al confort de utilización:

1. Distribuir el peso uniformemente, con los objetos más pesados en la base del macuto.
2. Colgar la mochila con **tirantes acolchados, anchos, cortos** (pegados a la espalda) y sobre los dos hombros.
3. Las mochilas deberían pesar menos del 15% del peso del crío.
4. Las **mochilas con ruedas** no son aconsejables. Para empezar, porque "pesan dos kilos más que una normal y la mayoría de los niños las llevan más tiempo colgadas, para subir y bajar escaleras, bordillos... que rodando. Al final son peores que las normales", comenta la fisioterapeuta Ana María Martín Noguerras. Asimismo, el niño se ve obligado a hacer una torsión para tirar del macuto que "tampoco causa problemas lumbares, pero puede ser que moleste un poquito más la espalda", apostilla Fernández-Baíllo.

Ejercicio

De todos modos, ambos expertos coinciden en que el mejor consejo para la salud lumbar no tiene que ver con el modelo de mochila, sino con la actividad física. "A lo mejor deberíamos hacer que el niño tuviera un hábito sano de actividad deportiva",

dice Fernández-Baíllo. Tal y como explica, la espalda es como una tienda de campaña. "Si no tensas bien los vientos, se cae. Lo mismo sucede con una potencia muscular mala: igual al niño le duele la espalda simplemente porque está muy *flojucho*", comenta.

"Si el cuerpo hace otro tipo de actividad, las posibilidades de adoptar malos hábitos posturales son mucho menores", agrega Martín.