

¿Cuál es la mochila adecuada para mi hijo (a)?

-Dr. Humberto Guzmán, ortopeda pediátrico del Hospital Auxilio Mutuo y práctica privada.

Cuando los padres se disponen a la búsqueda de las mochilas adecuadas para sus hijos, es común que los chicos prefieran bultos con diseños llamativos. A veces, éstos puede que no sean adecuados para su tamaño y peso, por lo que es importante asegurarse de que no afecten su postura y espalda para evitar futuras lesiones. Por lo tanto, resulta altamente recomendable que al momento de comprar una mochila se cuestione y tenga en consideración lo siguiente:

¿Cuál es la mochila recomendable para los niños?

El problema no es usar mochilas que se carguen en los hombros. Lo importante es que la misma sea de un peso razonable . En términos generales, se recomienda que el peso máximo de las mochilas de espalda debe ser aproximadamente de entre el 10 y 15 porciento del peso total del niño. Por ejemplo, para un niño de 75 libras, el peso máximo de la mochila debe se de entre 7 y 10 libras.

A raíz del mal uso de las mochilas provocado, entre otras cosas, por el sobrepeso más allá de la capacidad física, se puede provocar el desarrollo del dolor de espalda. Es importante destacar que este malestar puede comenzar como uno leve que se puede intensificar con punzadas agudas que dificulten el movimiento.

¿Cuál es la probabilidad de que se creen deformidades?

Aunque la percepción general de que una mochila pesada podría causar el desarrollo de deformidades en la columna vertebral, la realidad es que no es un factor en el desarrollo de escoliosis. Esta condición es una deformidad en la columna vertebral que ocurre en el crecimiento y su desarrollo no lo altera la actividad física del paciente. Esta curva en la columna vertebral puede tener el aspecto de “S” o “C” en vez de una posición recta. Estas curvaturas son clasificadas como no estructural y estructural.

- No estructural se refiere a que la columna vertebral tiene una estructura . La curvatura tiene probabilidades de ser temporal.
- Estructural indica que la curvatura es permanente.

¿Cómo se sabe si la mochila es muy pesada?

Lo recomendable es pesar los libros y libretas para tener una mejor idea de como distribuir el peso. De esta manera, se tendrá una mejor idea e incluso se pueden realizar cambios en el peso de la mochila.

¿El uso de mochilas pesadas cambia la forma de caminar y aumenta el riesgo de caídas?

Usualmente las mochilas bastante pesadas provocan que los estudiantes tengan que caminar de forma inclinada hacia adelante. En mi consulta he tenido múltiples pacientes que han sufrido caídas y a causa de esto se han lastimado. En caso de que la mochila sea

muy pesada en proporción al peso y tamaño de su hijo, se sugiere el uso de una de ruedas.

¿Qué aconseja a los padres y madres para evitar lesiones en la espalda de los niños?

Es importante para los padres ser proactivos en atender en este tema y dirigir a sus niños en la forma adecuada de llevar sus materiales necesarios. También, explorar ideas de como dividir el peso y si no hay otra opción posiblemente sea mas conveniente usar una mochila de ruedas.

El Dr. Humberto Guzmán se especializa en cirugía ortopédica en niños y adolescentes. Su práctica está orientada en todos los aspectos del sistema músculo-esquelético pediátrico. Sus áreas de especialidad incluyen: escoliosis, cirugía de columna, trauma, fracturas, medicina deportiva y artroscopias, displasia de cadera, deformidades de las extremidades, discrepancia de largo de pierna, tumores y lesiones benignas de hueso y método Ponseti para pie corino. Además, brinda servicio a pacientes con perlesía cerebral, espina bífida, displasias esqueléticas, distrofia muscular, condiciones congénitas y de desarrollo en sus Clínicas de Escoliosis a través de toda la Isla. Para más información, puede comunicarse al 787-624-4148, 787-771-7999 o escriba a ortopedapediatrico@gmail.com.