

advance FOR

NURSES

Guide su Espalda

El escoger una mochila sabiamente y el usarla adecuadamente puede ayudar a los estudiantes a evitar daños relacionados con mochilas.

Las mochilas son artículos útiles para cargar pertenencias pero es sobre todo importante que los niños en edad escolar carguen su peso correctamente para evitar daños en la espalda y los hombros.

El año nuevo es un gran momento para comenzar hábitos saludables. A continuación hay algunos consejos para la compra y el uso de las mochilas, así como signos de alerta que los padres pueden buscar y que les indiquen si la mochila de su hijo está demasiado pesada.

Uso seguro de la mochila

La Academia Americana de Pediatría da los siguientes consejos para la selección de mochilas y su uso seguro.

- Seleccione una con acolchonamiento. Seleccione una mochila con asas anchas y acolchonadas y un respaldo acolchonado.
- Aligere la carga. Organice los contenidos de la mochila para utilizar todos sus compartimientos, empacando los artículos más pesados cercanos al centro de la espalda. La mochila nunca debe pesar más del 10- 20 por ciento del peso corporal del estudiante.
- Comparta el peso. Siempre use ambas asas para los hombros. El balancear la mochila sobre un solo hombro puede lastimar con el esfuerzo los músculos y puede también aumentar la curvatura de la columna.
- Ruédela. Considere la posibilidad de una mochila con ruedas pero tenga en mente que aún así el estudiante va a tener que cargarla en las escaleras.

¿Y qué si está obligado a cargar la mochila?

Si un estudiante tiene que levantar una mochila pesada, el Congreso de Asociaciones Estatales de Quiropráctica ofrece estos consejos para levantarla correctamente para evitar un daño.

- Póngase de frente antes de levantarla.
- Doble las rodillas y levante con las piernas, no con la espalda.
- Mantenga la mochila cerca del cuerpo.

Signos de Alarma

¿Cómo saber si el niño está cargando la mochila con seguridad? De acuerdo con el Consejo de Seguridad Nacional, los siguientes son signos de que una mochila está demasiado pesada:

- un cambio en la postura del niño cuando está usando la mochila;
- lucha cuando se la pone o se la quita;
- dolor cuando está usando la mochila;
- hormigueo o entumecimiento
- marcas rojizas en la piel del niño donde descansó la mochila

Padres Pro-activos

Además de los consejos para seleccionar la mochila correcta y evitar daño, la Asociación Americana de Cirujanos Ortopédicos recomienda guías para que los padres se aseguren que la mochila de sus hijos sea segura y eviten daños en la espalda y hombros.

- Estimule a sus hijos con edad escolar a que le digan si tienen algún dolor o incomodidad que pudiera estar causado por una mochila pesada.
- No ignore las quejas de dolor en la espalda de un niño o adolescente.
- Hable en la escuela de su hijo sobre cómo aliviar los artículos que los estudiantes tienen que cargar.
- Averigüe si en la escuela de su hijo se permite ir a los casilleros durante el día. Si no, únase a otros padres para estimular a que la escuela haga cambios.
- Si es posible, considere la compra de un segundo juego de libros que el alumno pudiera usar en su casa, en lugar de llevar y traer libros desde la casa.

Compilado por Barbara Drose, editora asociada de ADVANCE.



Notas
