

La Fundación Jiménez Díaz resalta la importancia del material escolar en la salud postural infantil

Desde el área de Rehabilitación del centro, la Dra. Ainhoa Rodríguez Oyaga aconseja la elección de mochilas adecuadas para evitar problemas de espalda en los más jóvenes. El control del peso, una correcta distribución del contenido, la promoción de la actividad física regular y una dieta equilibrada también resultan cruciales a la hora de prevenir molestias

La Fundación Jiménez Díaz, a través de su departamento de Rehabilitación, subraya la importancia de elegir el material escolar adecuado para proteger la salud postural de los niños. La Dra. Ainhoa Rodríguez Oyaga, especialista en Rehabilitación, hace hincapié en la elección correcta de mochilas para evitar problemas de espalda en los más pequeños.

Rodríguez Oyaga recomienda optar por mochilas que se ajusten al tamaño y necesidades del niño, siempre priorizando las de tipo de hombro en lugar de las de ruedas. "Es aconsejable elegir mochilas de calidad, con costuras fuertes, respaldo acolchado, dos correas anchas y ajustables, así como un cinturón pélvico para mantener la mochila pegada a la espalda", explica la especialista.

El uso inadecuado de mochilas escolares, advierte la Dra. Rodríguez Oyaga, puede sobrecargar la musculatura de la espalda y causar dolor. Además, "intentar compensar el peso puede alterar el patrón de marcha y generar inestabilidad", añade. La especialista también señala que el peso de la mochila no debería exceder el 10-15% del peso corporal del niño y destaca la importancia de distribuir correctamente el contenido, colocando los objetos más pesados en la parte inferior, central y lo más cerca posible de la espalda del niño.

En cuanto a las mochilas con ruedas, Rodríguez Oyaga alerta que su uso puede causar dolor o lesiones en el hombro debido a la tracción, y recomienda empujarla hacia adelante en lugar de arrastrarla para evitar daños en los brazos y la musculatura cervical.

Actividad física y hábitos saludables

Para prevenir problemas relacionados con el uso de mochilas, es fundamental fortalecer la musculatura de la espalda. La Fundación sugiere que los niños menores de 6 años mantengan una actividad física diaria a través del juego, mientras que los mayores realicen al menos 60 minutos de ejercicio físico moderado, como correr, nadar, patinar o bailar.

Asimismo, un desayuno equilibrado es esencial para el rendimiento físico y escolar, cubriendo el 25% de las necesidades calóricas diarias con alimentos como cereales, lácteos, frutas y acompañamientos como aceite de oliva o tomate natural.

Ante cualquier señal de malestar en la espalda, hombros o cuello, se puede administrar un analgésico

suave como el paracetamol. Si el dolor persiste, se debe consultar con el pediatra de Atención Primaria. La Dra. Rodríguez Oyaga también resalta la importancia de mantener al día las revisiones médicas y educar a los niños en la prevención de enfermedades desde una edad temprana.

En el contexto de la "vuelta al cole", es fundamental establecer rutinas, ofrecer apoyo emocional, fomentar la independencia y responsabilidad de los niños, así como prestar atención a aspectos como el uso adecuado de las mochilas y la actividad física, para asegurar un inicio de curso exitoso.

Datos de contacto:

Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz
91 550 48 00

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Educación](#) [Sociedad Madrid Infantil](#) [Psicología](#) [Fisioterapia](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>