

14.MOCHILAS Y MATERIAL ESCOLAR

El peso que la mayoría de escolares cargan en sus enormes mochilas sobre sus hombros está llevando a muchos niños a sufrir cansancio muscular por sobrefuerzo. ____

Por esta razón, se recomienda que, a la hora de comprar mochilas nuevas a los hijos, se consideren altura y kilos de estos. Además, los médicos sugieren que los padres hablen con los profesores a fin de evitar sobrecargas por llevar y traer tantas cosas para clase a diario. ____

Las mochilas de ruedas que, cuando salieron al mercado, parecían ser una alternativa más saludable, definitivamente no presentan la situación ideal. Como aparentemente son cómodas de llevar, llegan a llenarse aún más que las otras. ____

Según diversos especialistas, junto con el sedentarismo y los hábitos posturales incorrectos - muchas veces por equivocada elección del mobiliario escolar -, el exceso de peso en las mochilas puede generar consecuencias irreversibles y a largo plazo para los niños. ____

- A. Por eso, este tipo de mochilas deben emplearse únicamente en casos de extrema necesidad.
- B. Los niños han de tirar de ellas con fuerza para moverlas y por ello provoca que se aumente la curvatura de la espalda y, consecuentemente, aparezcan dolores.
- C. Esto, aun siendo un efecto no deseable por sí mismo, puede ser el anuncio de problemas mayores.
- D. Como orientación, aconsejan que estas no superen el 15% del peso del que las tiene que llevar encima.
- E. Y debe quedar claro que hablamos de peligro de patologías serias, como desviaciones de columna e incorrecto crecimiento de sus huesos.