

**Retorno a clases:**

# Claves para elegir una mochila ergonómica

Se acerca el inicio del año escolar y, luego de dos años de pandemia, son altas las posibilidades de volver de manera presencial. Es por eso que se recomienda desde ya comenzar a buscar las mejores mochilas para que las y los estudiantes asistan lo más cómodos posible. **Por: Jessica Vera Uribe**



**➔** Zapatos, uniformes, útiles escolares y mochilas son algunas de las preocupaciones de los padres y apoderados durante el mes de febrero y el inicio de marzo.

En ese sentido, la elección de una mochila, según los expertos, debe ir más allá de la moda, considerando que son elementos que usarán prácticamente a diario y que incluso pueden repercutir en la salud de las y los estudiantes.

"Lo importante es que los puntos de apoyo cuenten con sistemas de sujeción, acolchado y material de construcción que permita la correcta respirabilidad, en lo posible pensando en el contacto con el sudor en tramos largos de apoyo de los modelos con sujeción a la espalda. En lo posible priorizar modelos de arrastre con ruedas, sobre todo en menores, con sistema de rueda roller que permita un desplazamiento armónico y con el mínimo esfuerzo posible", señala Rodrigo Beltrán, director de la Carrera de Kinesiología de UDLA Sede Viña del Mar.

El kinesiólogo sugiere que sea acorde a la estatura del estudiante, de esta manera la distribución de cargas será homogénea, debiendo contar con ventilación, con tirantes y zona de soporte a la espalda acolcha-

dos, sistemas que brindan mayor comodidad en el traslado del peso. Se debe elegir mochilas con dos tirantes para los hombros, pues las que tienen uno pueden distribuir de manera desigual el peso, generando inconvenientes en la espalda.

"En la búsqueda del diseño, la consideración se analiza de acuerdo a la carga a levantar-sostener (mochila con sujeción a espalda) o desplazar (mochila con ruedas) relacionada con la estatura y peso de la persona, que no debiera sobrepasar entre el 10 y 15% del peso corporal (OMS) en niñas/os", indica Beltrán.

Una buena opción de mochila es la que incorpora ruedas, pues al arrastrarla, facilita el transporte de los elementos escolares sin sobrecargar el peso en la espalda.

La elección de una mochila adecuada para la persona que la usará tiene que ver principalmente con la prevención de dolencias y lesiones producto de la manipulación asimétrica y sostenida de las cargas movilizadas.

**El kinesiólogo sugiere que sea acorde a la estatura del estudiante, de esta manera la distribución de cargas será homogénea.**

## RECOMENDACIONES DE XTREM PARA ESCOGER MOCHILAS

- 1. Peso:** El peso de una mochila cargada no debe superar el 15% del peso corporal para evitar dolencias. Si el peso de la mochila con su carga, superan esa medida, es mejor optar por las mochilas con ruedas.
- 2. Dimensiones:** El ancho y altura de la mochila, no debe sobrepasar las dimensiones de la espalda, siempre cinco centímetros debajo de los omoplatos y a la altura de la cintura, nunca más abajo. Se sugiere evitar las mochilas de gran profundidad, ya que con el peso, tienden a ejercer presión hacia abajo, lo que obliga a realizar un esfuerzo extra hacia adelante con el torso para equilibrar esa tracción.
- 3. Tirantes:** Estos deben ser ajustables, anchos y acolchados, teniendo presente que siempre se deben afirmar bien de los dos hombros, nunca de uno solo, de manera tal, que el peso pueda ser equilibrado en toda la espalda.



**4. Respaldo:** Ideal que el respaldo sea acolchado para no dañar la piel de la espalda.

**5. Distribución:** La mochila debe contar con suficientes compartimientos que permitan distribuir de manera equilibrada todo el contenido, además de poseer bolsillos exteriores para colocar los artículos que se necesita que estén a la mano de manera cómoda y disminuir las veces en que se requiera descargar y volver a cargar la mochila.