

# Vuelta a clases: ¿en qué fijarse para elegir la mochila perfecta?

La diversidad de opciones en el mercado dificulta la elección del modelo ideal. Desde el peso a su construcción, especialistas entregan recomendaciones para decidir bien.

Ignacio Silva

**P**ara la familia de Roberto, este será un año escolar especial. Su hijo, cuenta, irá a prekindergarten, lo que representa una serie de desafíos que junto a su pareja han ido sorteando en los últimos meses.

Pero según dice, uno de los que no había previsto tiene relación con la mochila que su hijo llevará a su primer año escolar.

"La verdad es que no lo habíamos pensado, pero cuando fuimos a comprar nos encontramos con que había varias opciones, pero ninguna que pareciera de su tamaño", explica el abogado de 33 años.

Según Karina Castro, kinesióloga pediátrica de la Clínica Las Condes, esta es precisamente una de las dificultades a las que se enfrentan los padres en esta época del año. Y no es menor, pues errar en la decisión puede acarrear consecuencias para el futuro de los niños.

"Es muy importante tomar una buena decisión respecto a la mochila que los padres van a elegir para los niños porque se trata de una columna vertebral que está en desarrollo, que es mucho más flexible. Entonces de esa forma vamos a prevenir en el futuro algunas lesiones o deformidades en la columna cuando ya sea adulto", ex-

“  
 No debe sobrepasar la cintura hacia abajo. Debe estar entre el final de los hombros y sobre la cintura

**KARINA CASTRO**  
 KINESIÓLOGA PEDIÁTRICA CLC

plica la especialista, que detalla que entre las afecciones que se pueden evitar se encuentran lesiones músculo esqueléticas y deformidades como escoliosis y posturas cifóticas.

Según la kinesióloga, no hay una edad determinada a la cual los niños puedan comenzar a utilizar mochilas, pero según sus cálculos en la actualidad la mayor parte de ellos empieza a usar este accesorio a los cuatro años o antes, en etapa de jardín.

"Por eso es necesario tener súper claras algunas directrices para elegir una mochila adecuada. La primera de ellas es el peso: más que la edad, nos debemos preocupar del peso corporal que se le está agregando a la mochila, que no debe superar el 10% del peso corporal", plantea la especialista.

De acuerdo a su hipótesis, que coincide con el planteamiento de la Organización Mundial de la Salud, si un niño pesa 25 kilos, el peso de la mochila no debe ser superior a 2,5 kilos.

Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología en la UDLA de Viña del Mar, coincide y agrega que la mochila "debe elegirse acorde con su estatura y peso para que la distribución de cargas sea homogénea".

"Para que una mochila sea eficiente, además del peso corporal necesito tener en consideración que la mochila

no debe sobrepasar la cintura hacia abajo. O sea, la mochila debe estar entre el final de los hombros y sobre la cintura. Algunos dicen que pueden ser 5 centímetros sobre la cintura, pero no superar más abajo de la cintura. Ese debe ser el tamaño en relación a la altura vertical. Y en relación al ancho, no debe superar el ancho de los hombros", complementa Karina Castro.

## TIPOS

Según estimaciones de los especialistas, en el mercado se encuentran tres grandes clasificaciones de mochilas: las mochilas a la espalda, las con ruedas y las bandoleras.

Para la kinesióloga, el modelo óptimo es el más clásico, que va a la espalda de los niños.

"¿Por qué son las mejores y las más recomendadas? Porque distribuyen mucho mejor el peso en el cuerpo del niño o de la niña. Las mochilas con ruedas hay que tener mucho cuidado a la hora de elegir las, porque si el niño tiene que recorrer un camino irregular, con subidas y bajadas de escaleras, no es la mejor opción debido a que voy a sobrecargar un hombro o un brazo, o incluso puedo tener dolor de hombro, de espalda o de cuello", explica la experta. "Y la mochila de tipo bandolera no es recomendable debido a que lo que estoy haciendo es cargar más un hombro que el otro y, por lo tanto, la distribución del peso en la espalda va a ser asimétrica".

Además del tipo de mochila, Beltrán recomienda que la elegida cuente con "ventilación, tirantes y zona de soporte a la espalda acolchados, sistemas que brindan mayor comodidad en el traslado del peso".

Karina Castro agrega de-

talles sobre su uso. "Cuando se use los tirantes no deben estar muy flojos, muy sueltos. Lo otro que se debe considerar es que la distribución del peso dentro de la mochila debe estar distribuido partiendo por dejar lo más pesado más cerca de la espalda, y lo más liviano más lejos de la espalda. Si tengo un libro más pesado, lo dejo más cerca de la espalda, mientras que lo más liviano se deja más lejos de la espalda", cierra.



Recomiendan atender ciertas variables para comprar con ruedas.

“  
 Que la mochila cuente con ventilación, tirantes y zona de soporte a la espalda acolchados.

**RODRIGO BELTRÁN**  
 KINESIOLOGÍA UDLA-VIÑA