

CÓMO PREVENIR DOLORES EN LA ESPALDA DESDE NIÑOS

Fundación **MAPFRE**

CONSECUENCIAS DEL MAL USO



1. CIFOSIS

Es la desviación de la columna en la parte dorsal dando lugar a la famosa joroba.



2. ESCOLIOSIS

Es la desviación de la columna en forma de "S".



POSTURA
INCORRECTA



POSTURA
CORRECTA



BUENAS PRÁCTICAS

Correas ajustables

Utiliza correas anchas y acolchadas.

Respaldo

También es recomendable que sea acolchado, así la espalda no recibirá ningún choque brusco.

Correa ajustable cintura

Es conveniente que también tenga correas a la altura de la cintura para poder adaptarla a la anatomía de los pequeños.

Peso

El peso de la mochila no debe superar el 10% de tu peso. Lleva sólo lo necesario para la jornada escolar.

Ancho y tamaño

No debe ser mayor a los hombros ni al torso del pequeño.

Organización

Antes de salir de casa, distribuye bien los libros y materiales, colocando lo más pesado en el centro. Utiliza todos los compartimentos para hacer una buena repartición.

Colocación

Nivela correctamente las correas repartiendo el peso por igual en ambos hombros. Lleva siempre la mochila pegada a la zona lumbar. Es recomendable cargar el peso lo más próximo a la cintura en lugar de en la zona alta de la espalda.

Consejo final

Y recuerda que hacer ejercicio diario siempre te ayudará a tener una espalda sana.

