



**ALERTA**  
**Día Nacional de Concienciación sobre el uso  
de las mochilas**

**Empaca liviano, cárgala bien**

**Efecto en la salud del mal uso de las mochilas**

El resultado de varios estudios realizados en Europa y en Estados Unidos indica que el uso inapropiado de las mochilas tiene efectos adversos a la salud. Algunos de estos efectos pueden ser los siguientes:

- Dolores de espalda, hombros, cuello
- Adormecimiento de los brazos y las manos
- Cambio en las funciones fisiológicas Ej. Problemas respiratorios y Fatiga cuando se lleva mucho peso
- Efecto adverso en la postura y el desarrollo de la columna vertebral principalmente si se carga en la parte alta de la espalda

El efecto en la salud del mal uso de mochilas puede ser mayor cuando los niños tienen una vida sedentaria.