

# Uso de las Mochilas en las Escuelas

Preparado por:

Dra. Elsa M. Orellano y

Dra. Dyhalma Irizarry

Programa de Terapia Ocupacional

Recinto de Ciencias Médicas

Universidad de Puerto Rico



## ¿Cuáles son los problemas relacionados al uso de las mochilas?

- En Estados Unidos sobre 60% de los niños en las escuelas informan dolor de espalda crónico relacionado al uso de mochilas pesadas.
- En el 2001 más de 7,000 visitas a las salas de emergencia estuvieron relacionadas al sobrepeso de las mochilas.
- Aproximadamente la mitad de las lesiones ocurren en niños de 5-14 años de edad.

## ¿Cuáles son los problemas relacionados al uso de las mochilas?

---

- Los problemas de salud pueden ser más serios en niños que llevan una vida sedentaria, están en sobrepeso o tienen algunas condiciones de salud o algún tipo de impedimento.
- No sabemos cual es la realidad del problema en Puerto Rico.

# ¿Cuáles son los problemas relacionados al uso de las mochilas?

---

## ***Cargas muy pesadas o desbalanceadas***

- Dolor de espalda, hombros y cuello.
- Adormecimiento de brazos y manos.
- Cambio en funciones fisiológicas (problemas respiratorios y fatiga).
- Efecto adverso en la postura y en el desarrollo de la columna vertebral.

# *Cargas muy pesadas o desbalanceadas*

---



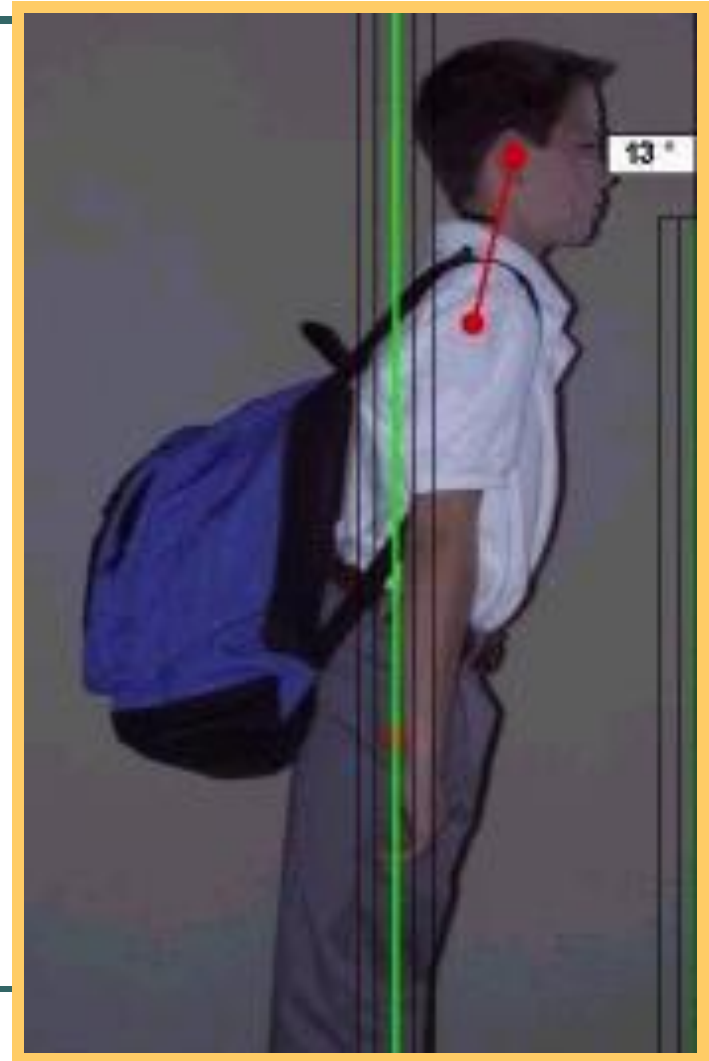
# ¿Cuáles son los problemas relacionados al uso de las mochilas?

- Utilizar *una sola correa o tirante*
  - Sobrecarga músculos de un lado del cuerpo
  - Presión en nervios
    - Adormecimiento de manos
    - Daño a nervios
  - Desviaciones posturales



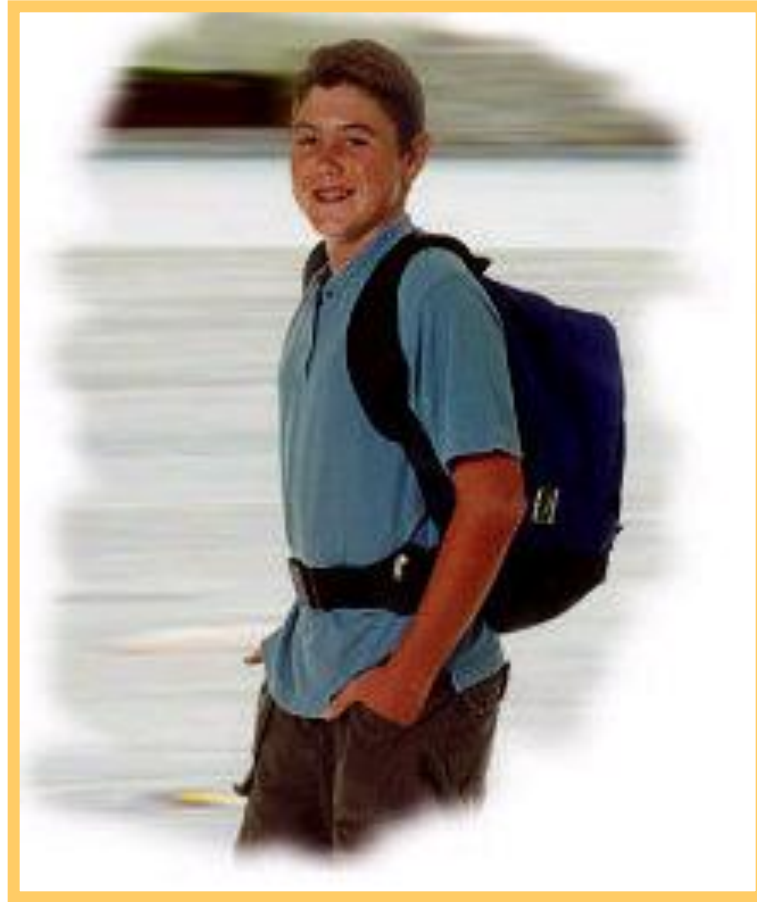
# ¿Cuáles son los problemas relacionados al uso de las mochilas?

- Mochila descansa en el área lumbar o nalgas
  - Dolor en espalda baja



# Posibles Soluciones

---





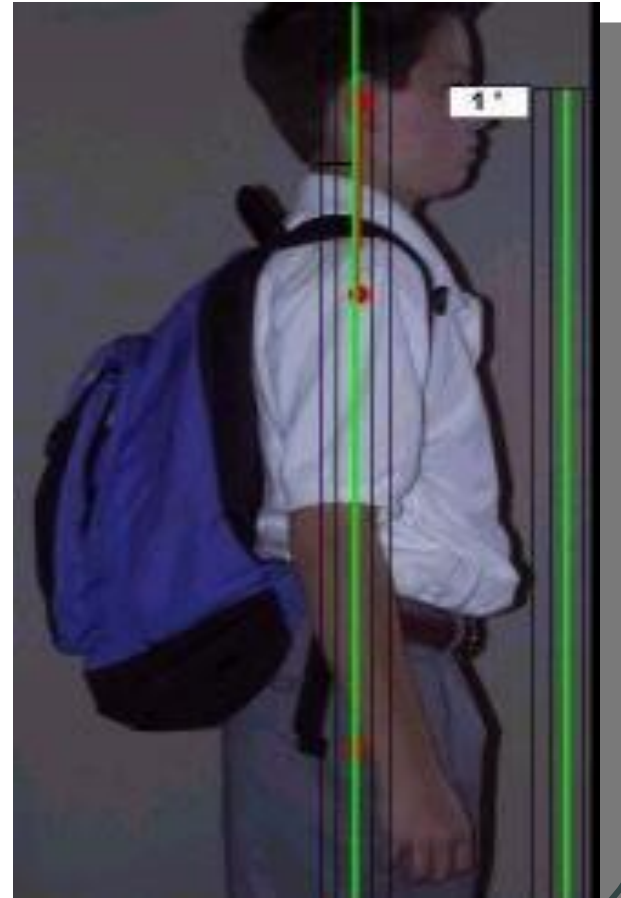
# ¡Seleccione la Mejor Mochila!

- *Correas o tirantes acojinados y anchos*
  - ✓ Distribuyen la carga
- *Compartimientos múltiples*
  - ✓ Balancean la carga
- *Acojinamiento en la espalda*
- *Ruedas*
  - ✓ Liberan la espalda de cargar peso excesivo



# ¡Utilice la Mochila de Forma Correcta!

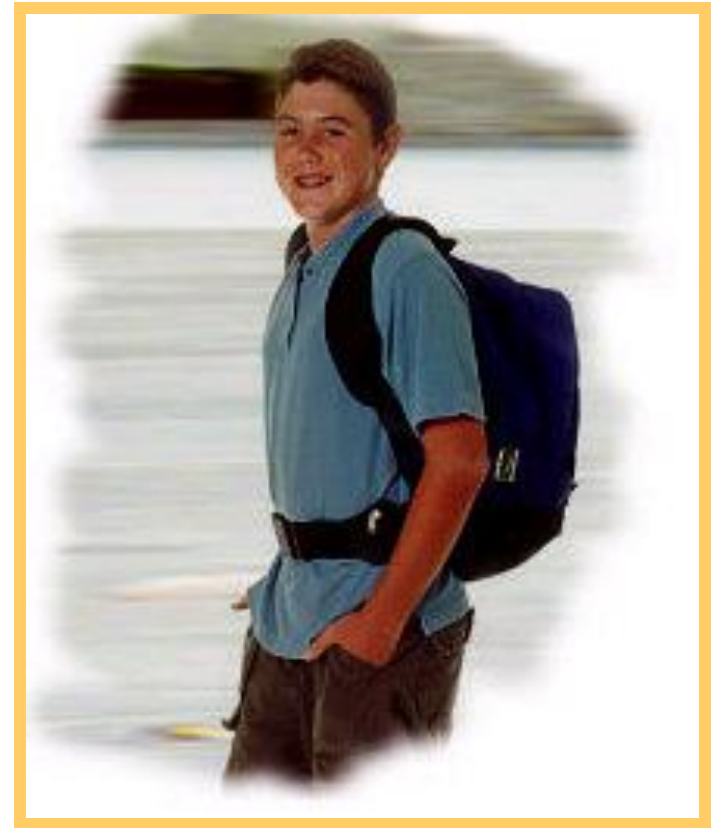
- Usar **ambas correas** o tirantes en los hombros
- Ajustar las correas o tirantes de los hombros
  - Subir la mochila a la espalda media o superior, descansando el fondo en la pelvis (**no más de 4" debajo de la cintura**)



# ¡Utilice la Mochila de Forma Correcta!

---

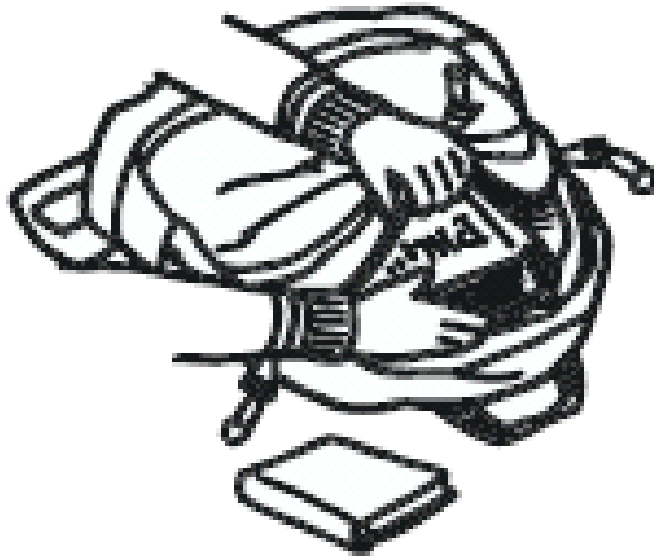
- Usar la **correa de la cintura** para lograr una mejor distribución del peso.



# ¡Utilice la Mochila de Forma Correcta!

---

- Empacar **materiales más pesados y planos** en la **parte de atrás** de la mochila.
- Cargar **solo lo necesario** para el día.



# ¡Levante la mochila de Forma Correcta!

- Colocarse frente a la mochila.
- Doblar rodillas y agarrar la mochila cerca de la barriga.
- Levantarse manteniendo la espalda derecha.
- Una vez, esté de pies, ponerse la mochila en la espalda.



# ¡Utilice la Mochila de Forma Correcta!

---

- Evite cargar mochilas muy pesadas
  - La mochila **no debe** pesar **más del 15%** del peso del niño



# Peso Adecuado de Mochilas

---

- Un estudiante que pese:
  - 50 lbs. debe cargar no más de 7.5 lbs.
  - 80 lbs. debe cargar no más de 12 lbs.
  - 100 lbs. debe cargar no más de 15 lbs.
  - 130 lbs. debe cargar no más de 19.5 lbs.
  - 150 lbs. debe cargar no más de 22.5 lbs.

# Identifica el problema





---

# Consejos al personal escolar

# Preguntas que debemos hacernos los maestros

---

- ¿Qué están cargando los estudiantes en sus mochilas?
- ¿Es todo necesario?
- ¿Qué podemos hacer para aliviar la carga en las mochilas de nuestros estudiantes?

# ¿Qué podemos hacer para reducir la carga que llevan los estudiantes?

---

- Considerar alternativas de libretas livianas de una sola materia
  - Libretas de espiral o de composición
  - Cartapacios con bolsillos
  - Carpetas blandas de no más de 1 pulgada (1")
- Tomar en consideración el peso que representan los libros en un día escolar y tratar de balancear que no tengan que cargar todo lo pesado el mismo día.

# Consejos al personal escolar para reducir la carga que llevan los estudiantes

---

- Métodos alternos para proveer información de los cursos
  - Colocar materiales en-línea
  - Contar con textos dobles (para el salón y la casa)
  - Fotocopiar unidades importantes

# Consejos al personal escolar para reducir la carga que llevan los estudiantes

---

- Proporcionar cubículos o “lockers” donde se puedan guardar libros y materiales.
  - Permitir que los estudiantes tengan tiempo para dejar los materiales de la tarde en la mañana y los de la mañana en la tarde.
- Establecer un calendario de entrega de trabajos y que el estudiante mantenga un archivo en su hogar de los trabajos por unidad o del semestre para cuando le sean solicitados.

# RECUERDA

---

Si estamos conscientes de los problemas de salud que pueden presentarse en los niños y jóvenes por el mal uso de las mochilas y sabemos cómo ayudarlos, estaremos **contribuyendo a la prevención** de los mismos y a mejorar su **salud y calidad de vida**.

# ¡Empaca liviano, cárgala bien!

---



*Comunícate con el Programa de  
Terapia Ocupacional*

Recinto de Ciencias Médicas  
Universidad de Puerto Rico o con la  
Asociación Americana de Terapia Ocupacional  
[www.aota.org](http://www.aota.org)