INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
COMUNICADO
COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 16 de agosto de 2013. No. 110

EN REGRESO A CLASES, MOCHILAS QUE NO EXCEDAN DIEZ POR CIENTO EL PESO DEL MENOR

- ***Con ello se evita cargar peso innecesario y prevenir daños en la columna***

Con la finalidad de prevenir lesiones en columna vertebral y diversas partes de la espalda, que podrían ser permanentes, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) advierte a los padres de familia que revisen las mochilas de sus hijos y que éstas no sobrepasen el 10 por ciento del peso del menor.

La coordinadora de Enseñanza e Investigación de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación (UMFR) Siglo XXI, María del Carmen Mora Rojas, destacó que debido a la fortaleza de la espalda del infante mientras cursa la primaria, al momento de cargar una mochila con exceso de peso no manifiesta dolor o alteraciones de forma inmediata.

Sin embargo, de continuar con esta carga, provocará mayor contractura y lesiones en la columna y en general en el sistema osteomuscular, así como dolor crónico que se llega a manifestar a partir de los 30 años de edad.

Por ello, dijo, los especialistas en rehabilitación realizan diversas terapias para evitar que las molestias y afectación en espalda, cadera o rodillas sean irreversibles, ya que se comprobó mediante una investigación realizada por esta Unidad, que los menores que cursan primaria y secundaria cargan mochilas que pesan en promedio entre ocho y 13 kilogramos.

“Un niño de 10 años pesa alrededor de 33 kilos; si tomamos como referencia que la mochila pesa ocho kilos, carga más del 10 por ciento de su peso corporal, lo recomendable sería que sus libros y cuadernos pesaran en total 3.3 kilogramos”, explicó.

Mora Rojas destacó que para no sobrecargar a los menores se haga una revisión de sus materias a fin de evitar que lleve útiles de más, tratar de que no guarden juguetes u objetos pesados y usar de preferencia mochilas con ruedas para reducir la carga.

La especialista indicó que hay otras medidas que ayudan a prevenir que los menores sufran dolor y desgaste en la columna, como evitar el sedentarismo prolongado al ver por dos o más horas la televisión o jugar frente a la computadora y hacer ejercicio para mantener con movimiento músculo y articulaciones.

---o0o---