

## Cómo influye el peso de la mochila de un niño en su forma de caminar

Investigadores de la Universidad de Málaga alertan de que una carga en las mochilas escolares de más del 20 % del peso corporal afecta directamente a la biomecánica de la marcha. Así, los expertos aconsejan, por ejemplo, que un niño de unos 40 kilos no lleve más de 8 kilos encima para evitar futuras lesiones en caderas, pies o espalda.

SINC

1/10/2019 08:00 CEST



Dos niños de camino al colegio en un momento del estudio. / UMA

Coincidiendo con la vuelta al colegio, un estudio de la Universidad de Málaga determina el peso recomendado que un niño puede llevar a su espalda para que no afecte en su forma de caminar.

Así, los investigadores del Departamento de Enfermería y Podología PODUMA avisan de que una carga en la mochila de más del 20 % del peso corporal del niño afecta directamente en la biomecánica de la marcha.

“Un niño de unos 40 kilos de peso no debería llevar más de 8 kilos encima”,

afirma el profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud, Joaquín Páez, autor principal de este trabajo.

---

La mayoría de los niños analizados solían llevar diariamente más de este 20 %, algunos incluso hasta un 35 % más, y durante un recorrido superior a un kilómetro

Para el desarrollo del estudio, los expertos de la UMA analizaron el pasado curso a 213 niños de diferentes colegios de Málaga, de entre 6 y 12 años.

“Lo que hicimos fue ir incrementando el peso de las mochilas que llevaban hasta completar cinco mediciones diferentes y compararlas con parámetros como la distancia del paso, el tiempo que el pie estaba en el aire o el balanceo de la marcha”, explica Gabriel Gijón, otro de los autores del artículo publicado en *Scientific reports*.

## Alteraciones en la marcha

Los expertos contrastaron con la forma de caminar de cada niño, detectando alteraciones en la marcha significativas a partir de este último indicador (20 % del peso corporal).

“La mayoría de estos niños solían llevar diariamente al colegio más de este 20 %, algunos incluso hasta un 35 % más de su peso corporal y durante un recorrido superior a un kilómetro”, aclara Páez.

Un esfuerzo, según los expertos, que además de repercutir en la biomecánica de la marcha, podría afectar a su aparato locomotor, provocando futuras lesiones en caderas, pies o espalda. Además, estas lesiones se agravarían si los niños tuvieran ya alguna alteración de base como escoliosis o pies planos.

### Referencia bibliográfica:

Paez-Moguer, J., Montes-Alguacil, J., Garcia-Paya, I., Medina-Alcantara,

M., Evans, A. M., & Gijon-Nogueron, G. (2019). Variation of spatiotemporal parameters in school children carrying different backpack loads: a cross sectional study. *Scientific reports*, 9(1), 1-8.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

COLEGIO

MOCHILA

PODOLOGÍA

FISIOTERAPIA

CAMINAR

PIES

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)