

Image not found

[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_logo\\_pdf.png](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png)

Image not found

[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_logo\\_pdf.png](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png)

Image not found

[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_logo\\_pdf.png](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png)

[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\\_logo\\_pdf.png](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png)



## Mochilas escolares

Las mochilas son una forma práctica de llevar los libros y el material escolar.

Sin embargo, si se transportan de forma incorrecta, pueden producir problemas en la espalda de los niños y adolescentes. El uso inadecuado de las mochilas puede dañar los músculos y las articulaciones y producir dolor de cuello, espalda y hombros.

Un estudio realizado en adolescentes españoles de 12 a 18 años encontró que los niños con mochilas más pesadas tienen un riesgo mayor de tener dolor de espalda, aunque no de padecer *escoliosis* (la escoliosis es una deformación de la columna vertebral que puede llegar a manifestarse como una chepa y que se observa sobre todo en la adolescencia)

### Cómo elegir una mochila:

- Es conveniente que sea ligera y adecuada al tamaño del niños
- Que tenga dos cintas anchas para los hombros y que, tanto ellas como la espalda, estén acolchadas. Que tenga cinturón puede ser útil para distribuir mejor el peso.
- El uso de las mochilas con ruedas, ya que si se transita por un terreno irregular o si hay escaleras pueden resultar incómodas.

### Para prevenir lesiones cuando se usa la mochila es recomendable:

- Que la mochila no pese mucho. De hecho, se recomienda que el peso no supere del 10 al 15% del peso del niño. Así, para los niños de 20 kilos, la mochila debería pesar como máximo 2 a 3 kilos; para los niños de 30 kilos no debería pesar más de 3 a 4,5 kilos; para los niños de 40 kilos, no más de 4 a 6 kilos...
- Organizar el contenido colocando las cosas más pesadas en la parte inferior.
- Llevar el peso en el centro de la espalda, a nivel de la cintura y pegado al cuerpo. Apoyarla sobre la zona dorsal, no sobre la zona lumbar.
- Retirar lo que no se utilizará durante ese día.
- Llevar la mochila correctamente colocada, utilizando siempre las dos cintas para los hombros, que deben ir bien sujetas.
- Tener una musculatura adecuada. Para ello es conveniente realizar ejercicio físico y evitar estar sentado mucho tiempo delante de las pantallas.
- Flexionar ambas rodillas para agacharse a cogerla o dejarla en el suelo

Artículo publicado el 1-12-2012, revisado por última vez el 26-6-2025

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/mochilas-escolares>