

Libros, cuadernos y demasiados kilos: así puede afectar la mochila escolar a la espalda de los niños

8.9.2026 - | Vithas

Cada mañana, miles de escolares comienzan el curso cargando a sus espaldas todo lo necesario para la jornada. Una carga excesiva, una mochila mal ajustada o llevarla de forma incorrecta puede favorecer la aparición de molestias musculares, según explica el traumatólogo infantil del hospital Vithas Almería el Dr. Jiménez de Cisneros

Con el inicio del curso escolar, las mochilas vuelven a convertirse en un elemento cotidiano para miles de niños, niñas y adolescentes. Libros, cuadernos, estuches, meriendas, dispositivos electrónicos y material deportivo pueden hacer que la carga aumente considerablemente, por lo que el especialista en traumatología infantil recomienda revisar tanto el peso como la forma en la que los escolares transportan sus mochilas.

El Dr. Antonio Jiménez de Cisneros Gutiérrez, traumatólogo infantil del Hospital Vithas Almería, señala que la prevención debe comenzar desde el primer día de clase y que no solo debe prestarse atención al peso de la mochila. “A la hora de hablar de las mochilas escolares no debemos fijarnos únicamente en cuánto pesan. También es importante cómo se llevan, cómo están ajustadas y durante cuánto tiempo las transporta el niño. Una carga elevada mantenida durante periodos prolongados puede favorecer la aparición de molestias musculares, especialmente en espalda, cuello y hombros”.

El especialista recomienda que las familias revisen periódicamente el contenido de las mochilas para evitar que los niños transporten material innecesario. “Una medida muy sencilla es revisar cada día qué necesita realmente el niño para las clases. Muchas veces se acumulan libros, cuadernos u objetos que no son necesarios durante toda la jornada. Reducir esa carga es una de las mejores medidas de prevención”, afirma.

Además del contenido, la forma de llevar la mochila es otro de los aspectos que deben tener en cuenta las familias. Las dos asas deben utilizarse de forma equilibrada y ajustarse para que la mochila quede próxima a la espalda y correctamente colocada. “Es preferible llevar la mochila bien ajustada y apoyada sobre la espalda, utilizando las dos correas, en lugar de transportarla sobre un solo hombro. El objetivo es conseguir una distribución equilibrada de la carga y evitar sobrecargas innecesarias.”, explica el Dr. Jiménez de Cisneros.

El traumatólogo infantil recuerda también que la aparición de molestias no debe normalizarse simplemente por el hecho de que el niño esté en edad escolar. “Un dolor ocasional después de un día concreto no tiene por qué significar que exista un problema, pero si el niño presenta dolor de forma repetida, si las molestias persisten o si interfieren con sus actividades habituales, es recomendable consultar con un profesional para valorar cuál puede ser la causa”.

En este sentido, el especialista recuerda que el cuidado de la espalda de los escolares no debe limitarse únicamente al momento de preparar o transportar la mochila, sino que debe formar parte de los hábitos cotidianos durante todo el curso. Pasar muchas horas sentados, mantener posturas inadecuadas durante largos periodos, utilizar dispositivos electrónicos de forma prolongada o

reducir la actividad física pueden contribuir también a la aparición de molestias musculares.

Por ello, además de revisar el peso y la colocación de la mochila, es recomendable que los niños mantengan una actividad física regular, realicen pausas cuando permanecen mucho tiempo sentados y adopten posturas adecuadas tanto en el aula como en casa. “Es importante entender la salud de la espalda como un conjunto de hábitos. No sirve de mucho llevar correctamente la mochila si el resto del día el niño permanece muchas horas sentado, apenas realiza actividad física o mantiene posturas inadecuadas de forma continuada. Fomentar el movimiento, hacer descansos y enseñar desde pequeños unas buenas pautas posturales son medidas sencillas que pueden ayudar a prevenir molestias”, explica el Dr. Jiménez de Cisneros. Asimismo, insiste en la importancia de prestar atención a las señales que pueda dar el propio niño. Las molestias que aparecen de manera recurrente, que persisten pese al descanso o que terminan afectando a actividades habituales como jugar, hacer deporte o dormir deben ser valoradas por un especialista. “No debemos asumir que un niño tiene que convivir con el dolor por el simple hecho de estar creciendo o de llevar una mochila al colegio. Si las molestias se repiten o afectan a su vida cotidiana, conviene consultar para determinar su origen y establecer, si fuera necesario, las medidas adecuadas”, concluye.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/libros-cuadernos-y-demasiados-kilos-asi-puede-afectar-la-mochila-escolar-a-la-espalda-de-los-ninos>