



Se acerca el inicio a clases y los padres emprenden la búsqueda de los útiles y uniformes escolares. Sin embargo, hay ciertos aspectos que éstos deben considerar en las mochilas y en el calzado para que el regreso a los jardines infantiles y colegios no provoque lesiones traumatológicas en los niños que pueden ser totalmente evitables. Quedan pocos días para marzo y el regreso a clases conlleva una serie de preocupaciones por parte de los padres, que van mucho más allá de la compra de útiles escolares. El nuevo período escolar implica muchas veces la renovación de ropa, zapatos y accesorios indispensables para el inicio de esta etapa, lo que exige cumplir con ciertos criterios que no coloquen en riesgo la salud de nuestros hijos.

En este sentido, la traumatóloga infantil de Clínica MEDS, Constanza Ramírez, explicó que hay que poner especial atención en los zapatos y en la mochila que usará durante el año el estudiante. Respecto a la mochila, la especialista recomendó que esta se use en ambos hombros, con el peso equilibrado y evitando los bolsos con solo un tirante, pues pueden traer problemas a la columna. "Idealmente además que los tirantes de la mochila sean acolchados y tener en cuenta que la recomendación de peso máximo que debe cargar un escolar es el 10 por ciento de su peso. Vemos muchas veces a niños cargando mochilas mucho más pesado que eso", señaló la traumatóloga. Y aunque sobre todo en los niños más pequeños, por lo general, los padres optan por mochilas con ruedas, la especialista no las recomienda. "Las mochilas con rueditas, si bien nos permiten disminuir la parte del peso, tienen el problema de que el niño al llevarla va encorvado, con la mochila siendo llevada en un solo lado", indicó.



Inicio de la temporada escolar:

Los riesgos de usar mochilas con ruedas y calzados "crecedores"

La doctora Ramírez agregó que otro de los problemas de estas mochilas es que muchos niños asisten a clases en un segundo o tercer piso, lo que implica subir esa mochila. "Ahí nuevamente debemos considerar que esa mochila debe ir en la espalda, sobre ambos hombros y con un peso que no sea superior al 10 por ciento del peso del estudiante",

afirmó.

¡ATENCIÓN CON LOS ZAPATOS!

En la compra de los uniformes es habitual que los padres busquen algunas tallas un poco más grandes, previendo el crecimiento del niño durante el año, y logrando así que el uniforme resista todo el año escolar. Sin embargo, la

traumatóloga infantil advirtió que en el caso de los zapatos es necesario abandonar la compra de un calzado "crecedor".

"Hay ciertas normas para pies que están en crecimiento, como es el caso de niños y adolescentes. Primero, el calzado debe ser cómodo y debe ser para el pie del niño. El calzado crecedor no es adecuado, porque no es cómodo.

Además, deben ser anchos en la zona de los dedos del pie y no deben apretar", explicó la especialista.

Agregó que los zapatos tienen que ser blandos en la zona del talón, porque es una zona muy frecuente de dolor en los niños y adolescentes, y la suela del zapato no debe deslizar. "Un zapato con una suela que desliza es un factor de

riesgo para accidentes. Por otra parte, el contrafuerte del zapato, es decir, la parte que va en el talón debe ser firme. No es necesario que el zapato tenga una caña alta, pero sí que la zona del talón sea firme y eso significa que yo no lo pueda doblar con un dedo. Si esta zona no es firme, hay menos estabilidad y mayor riesgo de lesiones", advirtió.