



AGENCIAUNO
 LAS MOCHILAS DEBEN CUMPLIR CON PESOS MÁXIMOS PARA NIÑOS.

Sepa en qué fijarse al elegir la mochila y los zapatos para escolares

Con el inicio del año escolar a la vuelta de la esquina, la elección de la mochila y el calzado adecuados para los niños es una tarea clave que no debe subestimarse.

Juan Fuenzalida, traumatólogo infantil de la Clínica Universidad de los Andes, explica en qué fijarse al momento de comprar estos elementos y los riesgos de una elección inadecuada.

Asegura que el calzado no solo protege contra el frío, la humedad y las superficies irregulares, sino que también cumple un rol fundamental en el equilibrio del cuerpo.

“El pie es esencial en el sistema de equilibrio, por lo que el calzado debe permitir una correcta adaptación y movilidad. La mejor elección es aquella que no restringe el movimiento natural”, dice. Sostiene que para un mejor ajuste, los zapatos deben ser: blandos y flexibles; amplios y cómodos; y con buena ventilación y soporte adecuado. Agrega que en general, las zapatillas deportivas son una excelente opción, ya que ofrecen movilidad, comodidad y adaptación

“

El calzado debe permitir una correcta adaptación y movilidad”

Dr. Juan Fuenzalida

a distintos climas y actividades escolares.

MOCHILAS

Sobre este tipo de elementos, el médico llama a prevenir sobrecargas y cuidar la postura. Es clave en el transporte diario de útiles escolares, por lo que debe cumplir con ciertas características.

Debe ser proporcional al tamaño del niño; tener un respaldo acolchado y ventilado; contar con correas acolchadas y ajustables, además de una correa adicional a nivel torácico; no exceder la zona lumbar (cintura) e idealmente contar con soporte en esa área; el peso de la mochila no debe superar el 15% del peso corporal del niño. Si se necesita transportar una carga mayor, es recomendable optar por mochilas con ruedas.

“La elección de la mochila y el calzado escolar debe tomarse con responsabilidad. Un calzado cómodo y una mochila adecuada pueden marcar la diferencia en la salud y bienestar de los niños”, señala. ☺

15

por ciento del peso del niño es lo máximo que puede llegar a pesar una mochila escolar.