

[TENDENCIAS]

# Consejos para elegir el calzado, mochila y útiles adecuadamente

La salud y bienestar de los alumnos son esenciales para su óptimo desempeño académico. En ese sentido, realizar una compra responsable, velando por lo técnico y no lo estético, es clave para alcanzar tal objetivo y prevenir lesiones.

Ignacio Arriagada M.

**A** cinco días de que niños y adolescentes comiencen el año escolar en gran parte del país, son miles los padres, tutores y cuidadores quienes este fin de semana emprenderán la adquisición a última hora de uniformes, accesorios y útiles. En ese escenario, uno de los que más requiere tiempo de búsqueda y prueba es el calzado y la mochila, puesto que su elección influirá notablemente en la comodidad y salud física del alumno.

“Los riesgos a los que se expone un alumno tras seleccionar de manera inadecuada el calzado o la mochila pueden ser muchos y variados. Algunos ejemplos del exceso de peso en la espalda en un escolar no solo va ligado al dolor y sobrecarga muscular, sino que puede llegar a lesiones articulares, con presencia de patologías más complejas en la columna, como son las hernias discales, escoliosis juvenil, síndromes de dolor lumbar, entre otros. Y en el caso del calzado, puede afectar de manera directa a patologías del pie, no solo con la presencia de dolor o heridas de piel por el roce de material, sino que pueden llegar a lesiones que alteren la huella plantar, como es un pie plano, y esto, claramente, llega a aportar afecciones a otras articulaciones, como las rodillas, incluso a la cadena completa de la extremidad inferior”, parte advirtiendo a este medio Rodrigo Campos, kinesiólogo y académico de la Universidad de Las Américas (UDLA).

Para prevenir tales ries-



UN CALZADO Y UNA MOCHILA APROPIADA OFRECE EL SOPORTE NECESARIO PARA MANTENER UNA POSTURA Y ESTABILIDAD CORRECTA.

gos y patologías, el especialista sugiere a los papás que a la hora de comprar los zapatos consideren los siguientes factores: calidad del material, comodidad, flexibilidad, ventilación y liviandad.

“Respecto al zapato de vestimenta clásico de uniforme, evitar comprar ejemplares duros e idealmente que tengan una plantilla interna blanda y que no tenga plataforma ni tacos altos en el caso del calzado femenino. Deben ser de costuras resistentes, pero suaves, para evitar los roces que provoquen lesiones en la piel. La parte superior debería contener superficies porosas para favorecer la eliminación de la humedad (antitranspirante), esto permite disminuir el riesgo de aparición de hongos. Las plantillas deben ser flexibles pa-



RODRIGO CAMPOS ES ACADÉMICO DE LA U. DE LAS AMÉRICAS.

ra asegurar una adecuada tracción y antideslizantes con el objetivo de evitar caídas por resbalones. El calce y la talla debe ser perfecto, no solo el número es una referencia, sino que hay que asegurar una buena horma, la profundidad y el ancho. Por eso es importante probar el calzado antes de adquirirlo o tener

la posibilidad de cambio en caso de no cumplir con estos elementos”, sugiere el magister en terapia manual ortopédica.

En cuanto a las mochilas, el docente de la UDLA solicita a los apoderados no basar el criterio de compra en lo estético, sino en lo técnico. “Un ejemplar adecuado es el que es de buen

material y el que posee correas ajustables y misma longitud. En cuanto a lo técnico, lo primero que me debo fijar es la altura del escolar, ya que el bolso debe medir lo mismo que el dorso del niño. Por ningún motivo debe exceder el largo y tampoco sobrepasar el ancho de los hombros, puesto que no siempre una mochila grande es la más útil. Entonces, lo ideal es que comience a la altura de los hombros, se apoye bien en la zona lumbar y que no sobrepase la cintura. Con respecto a las dudas del peso, se sugiere que no supere el 10% del peso del niño o adolescente. Por ningún motivo superar los 15 kilos”.

## ÚTILES ESCOLARES

Si bien resta menos de una semana para el ingreso a clases, todavía hay margen

para que los padres compren los útiles escolares. Planificar minuciosamente esta gestión impactará positivamente en la economía familiar, en una buena elección de materiales, en el rendimiento del alumno y en su seguridad.

En esa línea, la Asociación Chilena de Seguridad (Achs) Seguro Laboral compartió a este medio algunas recomendaciones para una compra de útiles eficiente y segura.

**1. Revisar en detalle la lista de útiles y comprar sólo aquellos elementos que no se tienen en casa:** se pueden reutilizar artículos que quedaron del año anterior, si es que se mantienen en buen estado y no hayan vencido.

**2. Conversar con familiares u otros apoderados para compra al por mayor:** esta estrategia permitirá abaratar los costos y ahorrar dinero, el cual puede ser destinado a otros insumos escolares.

**3. Siempre preferir locales establecidos:** a la hora de hacer las compras hacerlo en negocios certificados y elegir siempre marcas que den confianza. Así se podrá tener la garantía del lugar donde se hizo la adquisición.

**4. Revisar siempre los rotulados de cada producto:** fijarse en que útiles como pegamentos, lápices, plastilinas y témperas estén certificados como “No Tóxicos”. Si en el envase se indica que debe ser utilizado en espacios abiertos o ventilados, significa que no es seguro para que un menor de edad lo manipule. Si se compran bolígrafos o lápices pasta, fijarse que las tapas sean a prueba de ahogo (de punta abierta). ☺