Doctor, ¿cuál es una buena mochila y cómo debería usarla?

Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

Ya es tiempo de regresar a la escuela, y con eso viene la pesadilla que puede ser "La Mochila." Obviamente las mochilas son una parte integral de ser estudiante, como nuestros bolsos o maletines en nuestras vidas diarias.

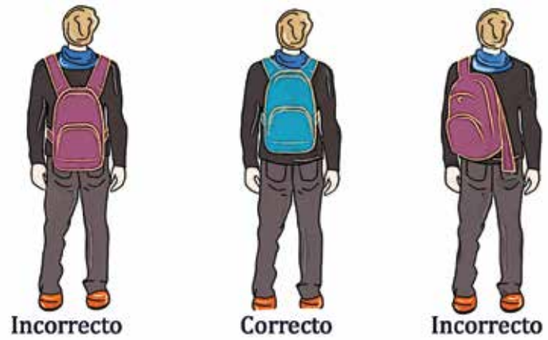
Pero para un niño o un adolescente estudiante, cargar la mochila puede ser una pesadilla diaria. Mochilas demasiado grandes o chicas, demasiado pesadas o muy frágiles. No se desesperen, hay una solución: utilizar la tecnología de la mochila para dar el uso más cómodo y al mismo tiempo proteger al que lo usa.

En general, la mochila lista para ir a la escuela no debería pesar más de 15-20% del peso del su niño o niña. Entonces, al fin de cuentas, en muchos casos simplemente hay que acarrear menos cosas, aun si hay más espacio.

Una mochila no debe caer más de cuatro pulgadas debajo de la cintura cuando está llena. Cuando la mide de lado a lado, la mochila no debe ser más ancha que la espalda. Bien ajustada y llena de lo necesario, la parte más arriba de la mochila no debería caer más de 2 a 3 pulgadas de la parte más baja del cuello, donde empieza la espalda.

Buena Vida ESCUCHAR

La mochila que usa debe tener correas bien acolchadas en el hombro y detrás de la espalda. Esto disminuye cansancio y disminuye el efecto del peso sobre los hombros. También, cuando las correas son anchas, ayudan a distribuir el peso sobre un área más grande, disminuyendo el riesgo de daño a las coyunturas, ligamentos, tendones, y músculos del hombro. Idealmente, la mochila va a tener correas que se pueden ajustar bastante para acomodar diferentes tipos de anatomía.



También es muy importante tener una mochila con correas para el pecho y correas para la cintura. Estas correas mantienen la mochila en su lugar y ayudan a distribuir aún más el peso entero de la mochila. Además previenen movimientos excesivos o rápidos disminuyendo el riesgo de desbalance o de golpear la mochila sobre algo. Las cintas adicionales también, especialmente la de la cintura, disminuyen el efecto negativo de poner peso encima de la espalda.

Las últimas correas que son importantes son las correas de compresión. Estas correas sujetan el contenido de la mochila y previenen movimientos abruptos. También pueden prevenir caídas o lastimaduras especialmente de los hombros o cintura.

Finalmente, es importante tener varios bolsillos y tener material reflectante, y un color brillante. Los bolsillos permiten balancear el peso alrededor de la mochila. El material reflectante encima del color brillante es la seguridad que agrega para que otros los puedan ver, por ejemplo cruzando la calle.

¡Felicidades en este nuevo año escolar y adelante!