



Ciudad de México, a 29 de agosto de 2024

INVITA SEDESA A PADRES DE FAMILIA A EVITAR EXCESO DE PESO EN MOCHILAS ESCOLARES

- *El peso excesivo y el uso de mochilas grandes influye en la mala postura, además de generar dolor en la espalda y hombros*
- *Se recomienda que el peso de la mochila no supere el 15 por ciento del peso corporal de las niñas y niños*

En el marco del inicio del ciclo escolar 2024-2025, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) invita a padres, madres y tutores, a reducir el exceso de peso en mochilas escolares, con el objetivo de evitar daños en la salud de niñas y niños, tales como dolor de hombros, espalda, así como problemas de columna y cadera, o deformaciones.

Para evitar daños en los músculos, articulaciones y huesos, se recomienda que el peso de la mochila no supere el 15 por ciento del peso corporal de las y los menores, es decir, para un infante que pesa 30 kilogramos, su mochila no debe pesar más de 4.5.

Asimismo, se sugiere que las mochilas sean de materiales ligeros, con correas amplias y acolchadas y, de ser posible, que ajuste a la altura del pecho, así como soporte también acolchado en la espalda. La mochila no debe exceder el ancho de los hombros, ni se debe extender por debajo de la cintura.

Cabe señalar que el peso excesivo y el uso de mochilas grandes influye en una mala postura y genera dolor en la espalda y hombros. Si no se corrige a tiempo esta mala práctica, se pueden desencadenar problemas a largo plazo en el sistema músculo-esquelético, así como padecimientos de mayor gravedad, como escoliosis, que es una desviación de la columna vertebral.

Para reducir el peso total, se recomienda cargar únicamente los libros, cuadernos y útiles a usar en la jornada escolar. Es importante que las y los menores siempre acudan a la escuela con una botella de agua para evitar deshidratación.

Las mochilas con ruedas pueden ser una buena opción, siempre y cuando la escuela lo permita y no tengan que subir escaleras, ya que se aumenta el riesgo de lesiones y caídas,

Finalmente, la SEDESA hace un llamado a procurar la salud de las y los pequeños y prestar atención a señales de alerta, como mala postura al sentarse, bajo rendimiento escolar o dolores constantes de espalda.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN DE ENLACE Y COMUNICACIÓN



—o0o—