

NOTA DE PRENSA

Vuelta al cole 2025

CÓMO ELEGIR UNA MOCHILA ESCOLAR SALUDABLE Y PREVENIR DOLORES DE ESPALDA

- *El peso no debe superar nunca el 15% del total del niño o adolescente que la lleve*
- *Es preferible un diseño con dos tirantes anchos y acolchados que incluya cinturón lumbar y correa de pecho ajustables.*
- *Es importante asegurar su uso correcto, siempre colgada con las dos asas, nunca en bandolera*
- *Las mochilas con ruedas, aunque resultan prácticas en algunos trayectos, acaban generando desequilibrios y sobrecarga al levantarlas con una sola mano*

Madrid, septiembre de 2025.- Con el inicio del nuevo curso escolar, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), sociedad científica que aglutina a los médicos rehabilitadores de España, lanza un mensaje claro a las familias: **la mochila escolar debe ser ergonómica, ligera y utilizada correctamente para proteger la espalda de los niños y adolescentes.**

“Una mochila no debería sobrepasar nunca el 15 % del peso corporal de quien la lleva. Cuando se carga más de lo recomendado, aparecen dolores de espalda y, si esta situación se repite durante años, incluso puede condicionar el crecimiento”, advierte la doctora **Helena Bascuñana**, presidenta de SERMEF y especialista en Medicina Física y Rehabilitación.

Las mochilas escolares deben cumplir una serie de pautas para proteger la salud de los niños. Así se recoge en un estudio publicado en 2025 en [el International Journal of Science and Technology](#). Estas recomendaciones pueden orientar tanto a las familias en la elección de la mochila como a fabricantes y responsables de normativas:

- **Peso máximo:** la mochila no debe superar el 10 % del peso corporal del niño (con un límite excepcional de hasta el 15 % solo en periodos muy cortos).

- **Altura:** no debe sobrepasar la altura del hombro en posición sentada menos el grosor del muslo, es decir, unos 30 cm como máximo.
- **Anchura:** nunca debe ser mayor a dos tercios del ancho de los hombros (aprox. 25 cm).
- **Correas y sujeción:** dos tirantes anchos y acolchados, evitando siempre la correa única tipo bandolera. Se recomienda además que incluya cinturón lumbar y correa de pecho ajustables.
- **Distribución del peso:** disponer de varios compartimentos (al menos uno principal y dos laterales), colocando los objetos más pesados pegados a la espalda y en la parte inferior de la mochila, manteniendo el centro de gravedad alto.
- **Visibilidad y seguridad vial:** incorporar al menos un 10 % de superficie reflectante y un 20 % de tejido fluorescente (según norma DIN 58124) para mejorar la visibilidad en trayectos con poca luz.
- **Materiales y construcción:** tejidos resistentes al agua, costuras y hebillas sometidas a pruebas de resistencia (ASTM/ISO) y materiales no tóxicos (cumpliendo normativas REACH/CPSIA).

La experta incide en que además **es importante asegurar su uso correcto**, siempre colgada con las dos asas, nunca en bandolera, y **asegurar una planificación diaria**, llevando solo el material imprescindible para reducir la carga.

Respecto a las mochilas con ruedas, SERMEF recuerda que, aunque son útiles en la calle, “dentro del centro escolar suelen ser poco prácticas por las escaleras y desniveles, que obligan a levantarlas con una sola mano, lo que genera desequilibrio y sobrecarga”, explica la Dra. Bascuñana.

Evidencia científica reciente

La preocupación por este tema no es nueva. En los últimos estudios se ha vuelto a poner el foco en el impacto de las mochilas sobre la salud musculoesquelética infantil resaltando estas conclusiones:

- Un estudio publicado en junio de 2025 sobre diseño ergonómico de mochilas demuestra que **los modelos con cinturón lumbar, respaldo rígido y materiales reflectantes reducen la fatiga muscular y mejoran la postura** ([Ilkhamova & Makhmudov, 2025](#)).
- La revisión de [Genitrini et al.](#) (2022) comprueba que sistemas alternativos como **las mochilas con 2 compartimentos o las frontales, combinadas con cinturón lumbar, disminuyen la activación excesiva de músculos y el gasto energético**.
- El artículo publicado por [Saleh et al](#) este año 2025 estudia las alteraciones musculoesqueléticas relacionadas con el uso de las mochilas y confirma que **el**

sobrepeso en mochilas sigue siendo uno de los principales factores asociados a dolor de espalda en escolares, subrayando la necesidad de campañas educativas y regulación del diseño.

Más allá de la mochila: moverse más y sentarse menos

SERMEF recuerda que la prevención del dolor no se limita a la mochila. La **OMS recomienda** al menos **60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa** en niños y adolescentes, junto con ejercicios de fortalecimiento óseo y muscular tres veces por semana.

“Hay que promover la cultura de moverse. Subir escaleras en lugar de usar ascensor o ir andando al colegio en lugar de en coche son gestos sencillos que favorecen un desarrollo saludable y reducen el sedentarismo”, concluye Bascuñana.

Bibliografía destacada

- Ilkhamova, D., & Makhmudov, M. (2025). Design of ergonomic and protective backpacks for elementary schoolchildren. Int J Sci Technol. Disponible en: <https://science-technology.uz/index.php/journal/article/view/446>
- Genitrini, M., et al. (2022). Functional impact of school backpack carrying systems: A systematic review. Front Physiol. Disponible en: [PMC9180465](https://doi.org/10.3389/fphys.2022.891465)
- Saleh MS, Ali MS. Addressing Musculoskeletal Pain Associated With School Bag Weight in Schoolchildren. NASN School Nurse. 2025;0(0). doi: [10.1177/1942602X251361432](https://doi.org/10.1177/1942602X251361432)

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 35 91 28