

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Applied Ergonomics Research Team. (2018). Efectos de la carga de la mochila (10% frente al 15% del peso corporal) y de su posición sobre las tensiones corporales en escolares varones. *Applied Ergonomics*, 68, 110–118.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5862447/>
2. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism Review Group. (2022). Conductas sedentarias relacionadas con la escuela e indicadores de salud y bienestar entre niños y jóvenes: una revisión sistemática. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 47(4), 350–365.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8979786/>
3. Biagiarelli, F. S., Piga, S., Reale, A., Parisi, P., Ciofi degli Atti, M., Aulisa, A. G., Schingo, P. M., Ossella, C., Villa, M., & Raucci, U. (2018). Manejo de niños que acuden al servicio de urgencias con dolor lumbar y señales de alarma. *American Journal of Emergency Medicine*, 36(12), 2210–2219.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30087069/>
4. BMC Musculoskeletal Disorders. (2026). Asociación del ángulo de cifosis torácica con el dolor de hombro, la amplitud de movimiento y la función de los músculos paravertebrales. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 27(1), 104–115.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13032620/>
6. Calvo-Muñoz, I., Kovacs, F. M., Roqué, M., & Seco-Calvo, J. (2020). La asociación entre el peso de las mochilas escolares y el dolor lumbar en escolares: una revisión sistemática, metaanálisis y metaanálisis de datos individuales de pacientes. *European Journal of Pain*, 24(1), 91–109.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31421006/>
7. European Spine Journal National Study Group. (2017). Mochilas escolares y dolor de espalda en niños de entre 8 y 13 años: un estudio nacional. *European Spine Journal*, 26(5), 1420–1428.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5405972/>

8. Gildea, J., Hides, J., Stanton, W., & Hodges, P. (2011). El dolor lumbar se asocia con cambios en el tamaño de los músculos del tronco y en el control motor de estabilización. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 12-19.
https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:370266/s3116690_phd_thesis.pdf
9. Hodges, P. W., Cholewicki, J., & Van Dieën, J. H. (Eds.). (2012). *Control de la columna: la rehabilitación del dolor de espalda*. Elsevier Health Sciences.
<https://www.scribd.com/document/314478605/Paul-W-HodgesJacek-Cholewicki-and-Jaap-H-Van-Dieen-Eds-Spinal-Control-the-Rehabilitation-of-Back-Pain2012>
10. International Journal of Environmental Research and Public Health Group. (2021). Efectos de los pupitres activos del aula y las pausas activas sobre la actividad física y el confort musculoesquelético. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2933.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7999033/>
11. International Journal of Environmental Research Group. (2020). Relación entre las mochilas escolares y el dolor musculoesquelético en niños de 8 a 10 años. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2715.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7177975/>
12. Kordi, R., & Rostami, M. (2011). Dolor lumbar en niños y adolescentes: un enfoque clínico algorítmico y señales de alarma. *Iranian Journal of Pediatrics*, 21(3), 259-270.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3446176/>
13. Kovacs, F. M., Gestoso, M., & Vecchierini, N. (2001). *Cómo cuidar su espalda: Guía de la espalda escolar*. Editorial Paidotribo / Fundación Kovacs.
<https://www.kovacs.org/>

14. Kovacs, F. M., Gestoso, M., Gil del Real, M. T., López, J., Mufraggi, N., & Méndez, J. I. (2003). Factores de riesgo del dolor lumbar inespecífico en escolares y sus padres: un estudio poblacional. *Pain*, 103(3), 259–268.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12791432/>

15. León-Domínguez, A., Cansino-Román, R., & Martínez, J. M. (2023). Exploración clínica y recursos de diagnóstico por imagen del dolor de espalda en niños y adolescentes. *Journal of Children's Orthopaedics*, 17(6), 512–526.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10693837/>

16. Narrative Review on Ergonomics. (2025). Diseño y peso de la mochila escolar: una revisión narrativa de su impacto en la postura y la salud musculoesquelética de los niños. *Pediatric Ergonomics Review*, 12(1), 88–102.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12812241/>

17. Open Sports Sciences Research Panel. (2021). Impacto de las mochilas escolares sobrecargadas: un problema emergente y el consenso sobre el límite del 10-15%. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 76–85.

<https://opensportssciencesjournal.com/VOLUME/14/PAGE/76/FULLTEXT/>

18. Pate, J. W., Joslin, J. R., Hurtubis, K., & Anderson, D. B. (2022). Evaluar a un niño o adolescente con dolor lumbar es diferente de evaluar a un adulto con dolor lumbar. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 58(8), 1310–1315.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9303678/>

19. Pediatrics Consensus Panel. (2022). Etiología, factores de riesgo y diagnóstico del dolor de espalda en niños y adolescentes: recomendaciones interdisciplinarias basadas en la evidencia y el consenso. *Pediatric Rheumatology*, 20(1), 45.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8870422/>

20. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho Research Team. (2024). Impacto de las pausas activas sobre el comportamiento sedentario, la postura y la reducción del dolor. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 22(2), e20231213.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39371286/>

21. Sortino, M., Trovato, B., Zanghì, M., & Musumeci, G. (2024). Las pausas activas reducen la sobrecarga de la espalda durante la sedestación prolongada: análisis ergonómico mediante termografía infrarroja. *MDPI Applied Sciences*, 14(11), 4789.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11172579/>
22. Spine Journal Editorial Board. (2019). De la estación espacial internacional a la clínica: cómo la descarga prolongada altera la estabilidad de la columna lumbar y los músculos multifidos. *The Spine Journal*, 19(2), 180-190.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6339989/>
23. Structural Finite Element Group. (2024). Diversidad biomecánica de las curvas sagitales de la columna, los tipos de lordosis y la presión de los discos intervertebrales. *PMC Biophysics*, 17(3), 45-58.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12099171/>
24. Systematic Learning Spaces Review Group. (2025). Efectos de los espacios de aprendizaje flexibles, las pausas activas y las clases activas sobre las conductas sedentarias y la salud musculoesquelética en escolares. *BMC Public Health*, 25(1), 112.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11960325/>