

14.4. Escoliosis

La **escoliosis** es la desviación de la espalda hacia los lados. La espalda se desvía porque la columna vertebral no está derecha y se curva sobre su eje.

No se sabe bien la causa que la produce. La mayoría de las veces hay antecedentes familiares.

La escoliosis comienza en la infancia. Acabado el crecimiento, la columna se queda estable y no se tuerce más.

Por lo general solo duele si es muy exagerada. Externamente, si es acusada, se puede ver un hombro más alto que otro o un lado de la espalda más abultado.

A veces encontramos una **pierna más larga** que la otra; este problema se puede solucionar fácilmente con un alza en el zapato. En la mayoría de los casos, no necesita tratamiento.

Su médico le indicará si hay que hacer radiografías y cada cuánto tiempo debe acudir a la revisión.

Casi nunca es preciso un corsé. De todas formas, actualmente, los corsés son más ligeros y pequeños y permiten hacer una vida normal e incluso practicar deporte.



NO



SÍ

¿Qué puede hacer?

- Lleve los pesos que tenga que desplazar dentro de un carrito o en una mochila. Ajuste la mochila a la espalda de modo que el peso caiga sobre las caderas. Cargue solo con lo imprescindible.
- Evite las carteras y bolsos en bandolera.
- Haga deportes equilibrados, que usen los dos lados del cuerpo a la vez, como la natación (crol, espalda o braza) siempre que tenga una técnica adecuada que evite la tensión en la espalda.
- Para ver la televisión, trabajar o jugar al ordenador, siéntese con las rodillas un poco más altas que el trasero y la espalda bien apoyada. Evite quedarse quieto mucho tiempo (hacerlo durante horas). Es preferible cambiar a menudo de postura.
- Si le recomiendan hacer ejercicios específicos, procure hacerlos todos los días.
- La escoliosis no suele doler, pero si le molesta consulte con su médico. Descanse un poco y, si es preciso, tome paracetamol (500 mg cada 6-8 horas).

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Siempre que tenga que hacer un control o revisión de salud.
- Si sospecha que puede tener la espalda desviada.
- Si tiene dolor de espalda.
- Siempre que su médico le indique una radiografía o revisión de la evolución de la escoliosis.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001241.htm
- www.niams.nih.gov/Portal_En_Espanol/Informacion_de_Salud/Escoliosis/scoliosis_ff_espanol.pdf