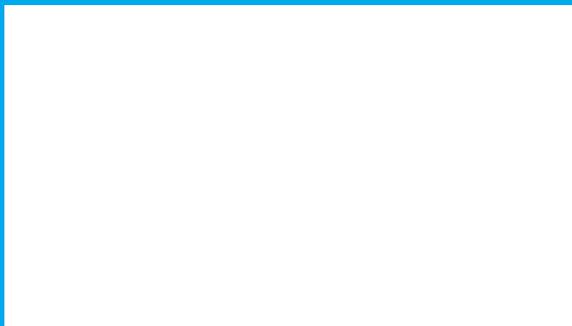
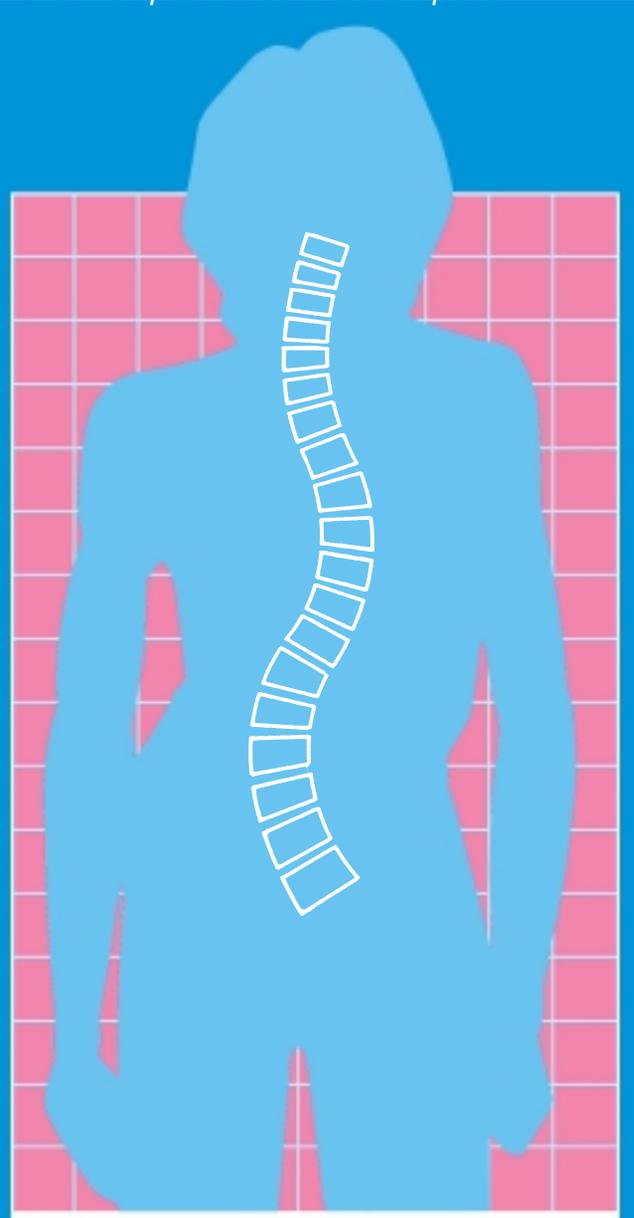

Preparado como un servicio público por la

Lo Que los Jóvenes y sus Padres
Necesitan Saber Sobre

La Escoliosis

Una Perspectiva del Fisioterapeuta



La Escoliosis

Sabía Usted Que...

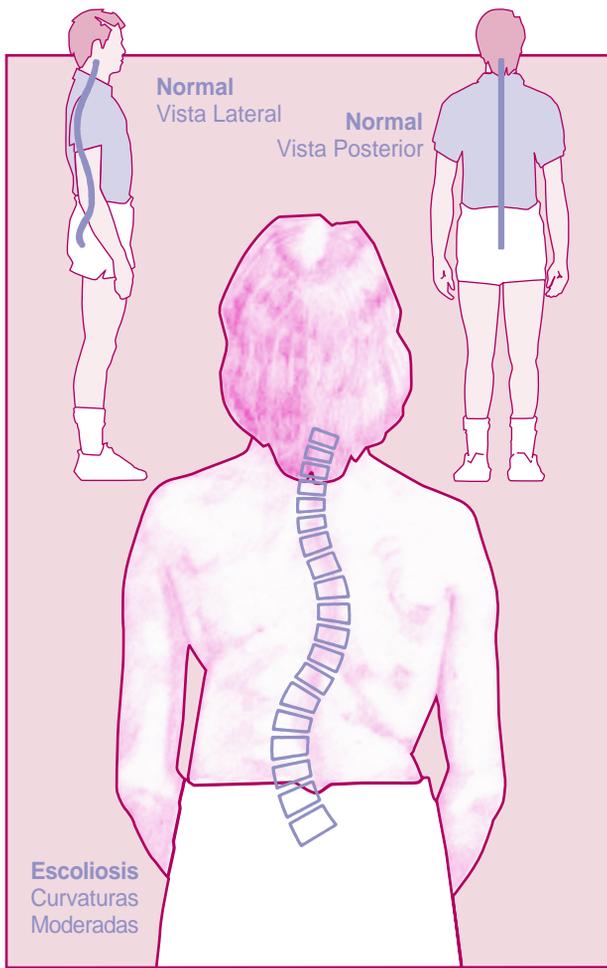
- De 5 a 10 de cada 100 personas entre las edades de 9 y 14 años desarrollará escoliosis.
- La mayoría de casos de escoliosis son leves y no requieren ningún tratamiento, solamente exámenes regulares.
- Algunos casos requieren tratamiento para evitar que se desarrollen problemas en el futuro.
- La mejor forma de encontrar y controlar la escoliosis es buscándola durante los años en que están creciendo más rápido sus huesos.

Para aprender más sobre la escoliosis, lea este panfleto. Le enseñará:

1. Qué es la escoliosis.
2. Quién la desarrolla y cuándo.
3. Porqué debe hacerse examinar frecuentemente para detectar la escoliosis.
4. Lo que sus padres pueden buscar en casa.
5. Cómo se le puede examinar en la escuela para detectar la escoliosis.
6. Cuál es el tratamiento para la escoliosis.
7. La importancia del trabajo en equipo en la detección y el control.
8. Términos comúnmente asociados con la escoliosis.
9. Dónde conseguir más información.

Qué es la Escoliosis

Su columna vertebral tiene tres leves curvaturas: una en el cuello, una en la parte superior de la espalda, y otra en la parte inferior de la espalda. Estas curvaturas son normales y se pueden ver desde una vista lateral. Si miramos la columna por detrás, esta debe parecer recta. Si su columna vertebral está curvada de lado a lado, a esta curvatura se le llama *escoliosis*.



La curvatura puede ser muy pequeña —*leve*. Puede ser un poco más grande —*moderada*. O puede ser muy grande —*severa*.

La escoliosis no es causada por la mala postura ni la manera como usted cargue objetos. La escoliosis no es una enfermedad. Usted no puede contagiarse con la escoliosis de otra persona ni tampoco la puede prevenir. En la mayoría de las personas que tienen escoliosis, se desconoce la causa.

Quién la Desarrolla y Cuando

Tanto los niños como las niñas pueden desarrollar escoliosis. Más o menos el mismo número de niños que de niñas desarrollan la forma leve. La formas *moderada* y *severa* son más comunes en las niñas.



Hasta 10 de cada 100 jóvenes desarrollarán por lo menos un caso leve de escoliosis. Solamente algunos de estos casos se convertirán en moderados o severos.

La escoliosis es más frecuente en algunas familias que en otras. También ocurre con mayor frecuencia en personas que tienen parálisis cerebral, polio, distrofia muscular o espina bífida.

La escoliosis se desarrolla usualmente durante los años en que los huesos crecen más rápidamente —entre 9 y 14 años de edad. Con frecuencia se detecta por primera vez alrededor de los 11 años de edad.

Por Qué Debe Hacerse Examinar Frecuentemente para Detectar la Escoliosis

Las personas casi nunca sienten dolor cuando se está desarrollando la escoliosis. Por eso es que es muy importante hacerse exámenes regularmente. Si la escoliosis se detecta tempranamente, usted puede recibir tratamiento que puede controlar la condición o prevenir otros problemas.

Si la curvatura aumenta, puede que usted eventualmente sienta dolor, pierda flexibilidad y parezca encorvado. Usted también puede estar más propenso a desarrollar artritis, infecciones respiratorias y problemas cardíacos a medida que va envejeciendo.

Lo Que Sus Padres Pueden Buscar en Casa

Sus padres pueden ser de gran ayuda para identificar las señales tempranas de la escoliosis. Ellos pueden ver algunas señales cuando usted está vestido. Los dobladillos de sus pantalones o camisas se pueden ver disparejos. Pero las señales más tempranas se pueden ver solamente con una clara mirada a su espalda.

Los exámenes en casa pueden iniciarse a los nueve años y se deben hacer cada seis meses hasta cumplir 14 años.



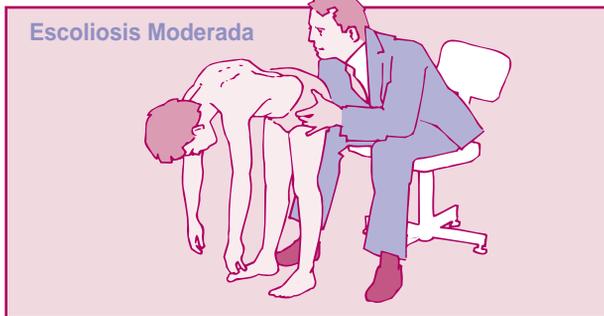
Aunque tenga una o más de estas señales, no necesariamente quiere decir que tiene escoliosis. Pero para estar seguro, sus padres deben llamar a un médico o clínica para preguntar si es recomendable hacerle un examen.

Cuando le estén haciendo un examen médico regular, pídale al profesional de salud que le examine para detectar la escoliosis. Los exámenes físicos para la escuela, los deportes o campamentos de verano se pueden aprovechar para verificar si hay escoliosis.

Cómo se le Puede Examinar en la Escuela para Detectar la Escoliosis

En algunas escuelas, se examina a los estudiantes para identificar señales de escoliosis. El examen toma menos de un minuto y se hace en la siguiente manera:

- ❑ Se examina por separado y en privado a niños y niñas.
- ❑ A los niños se les pide que se quiten la ropa de la cintura para arriba. A las niñas se les pide que se quiten la blusa o sueter. Las niñas pueden quedarse en brasier, con la parte superior del traje de baño o una blusa sin espalda.
- ❑ Mientras está de pie, se buscarán las mismas señales que buscaron sus padres en la casa.
- ❑ Se le pedirá que se incline con la espalda paralela al piso —*la prueba de inclinación hacia adelante*. Se le revisarán la espalda y las costillas.



El programa de detección tiene con frecuencia tres pasos:

1. Un maestro de educación física revisa a todos los estudiantes y hace una lista de aquellos que puedan tener mala postura o curvaturas

anormales en la columna vertebral. La mayoría de los estudiantes no van más allá de este paso.

2. Una enfermera de la escuela o un fisioterapeuta hace un segundo examen de solamente aquellos estudiantes que están en la lista.
3. Se envía una carta a los niños que necesitan un examen más completo.

Si la escuela envía una carta diciendo que usted puede tener señales tempranas de escoliosis, es importante que se haga un examen por parte de su médico o clínica lo antes posible.

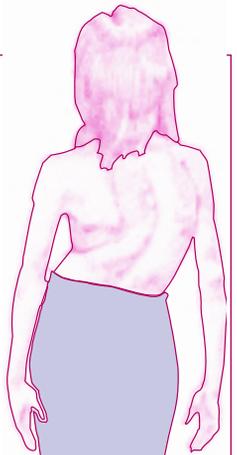
Cuál es el Tratamiento para la Escoliosis

Si su médico está de acuerdo en que usted tiene señales de escoliosis, puede que necesite tomarse una radiografía para medir *el grado de curvatura* de la espalda. Pída que le muestren sus radiografías.

El tratamiento es individual. Puede que usted no reciba el mismo tratamiento que su compañero o vecino. Mantégame en contacto con el profesional de salud para saber cuál es el mejor tratamiento para usted.

Las Curvaturas Leves...

- Se pueden quedar igual, mejorar por sí solas, o empeorarse. Se les debe revisar cada seis meses. Los exámenes ayudan a que se dé tratamiento a tiempo cuando se empeora la curvatura.
- Si tiene escoliosis leve, un fisioterapeuta u otro profesional de salud le puede



Las Curvaturas Leves... (continuación)

hacer ejercicios que mejorarán su flexibilidad y fortalecerán los músculos que ayudan a apoyar la columna vertebral. Los ejercicios *no* son un tratamiento y *no* previenen o curan la escoliosis. Sin embargo, la mayoría de los tratamientos tienen más éxito en las columnas vertebrales flexibles que en las rígidas.

Las Curvaturas Moderadas...

- O las curvaturas que se están empeorando pueden necesitar de *un chaleco ortopédico acompañado de ejercicios*. Usted puede realizar casi cualquier tipo de deporte o actividad normal mientras usa el chaleco.
- Otro tipo de tratamiento es la *estimulación eléctrica*, la cual ha sido efectiva en ciertos tipos de escoliosis. Este tipo de tratamiento aún se está investigando.

Las Curvaturas Severas...

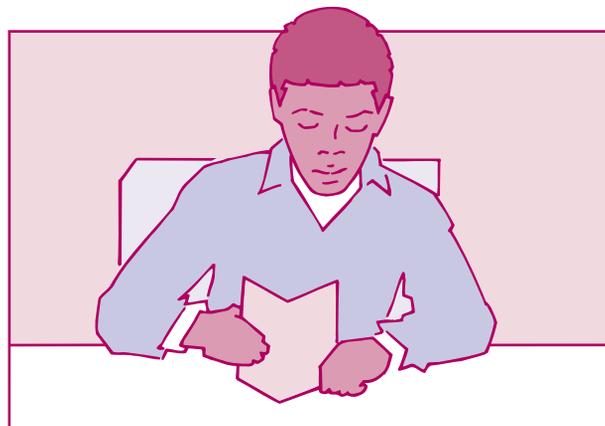
- Pueden requerir cirugía. La cirugía generalmente se puede evitar cuando la condición se detecta y se trata tempranamente.
- Usualmente, la pronta detección y tratamiento pueden controlar la escoliosis, aunque no haya "cura". Evite el contacto con personas que dicen tener "curas milagrosas".

La Importancia del Trabajo en Equipo en la Detección y el Control

...y *usted* es parte del equipo.

Usted —La Persona Joven

- Ayude con los exámenes en casa y participe en los exámenes que se hacen en la escuela.
- Si ya la tiene, aprenda más sobre la escoliosis y su tratamiento.
- Colabore en el tratamiento para poder obtener el mejor resultado posible.
- Haga preguntas sobre lo que no entienda.



Padre de Familia

- Haga los exámenes en casa.
- Pida que le hagan pruebas para la escoliosis durante los exámenes físicos.
- Haga que su niño participe en los exámenes en la escuela.
- Si la escuela pide que se hagan exámenes más profundos, realícelos con prontitud.

-
- ❑ Si tiene dudas sobre el diagnóstico o el tratamiento a seguir, haga preguntas y busque una segunda opinión.
 - ❑ Hable abiertamente sobre la escoliosis con su hijo para ayudarlo a evitar el miedo y animarlo a que colabore.

Más Algunos o Todos Estos Profesionales

- ❑ El Maestro de Educación Física...hace exámenes de la postura y detección de la escoliosis en la escuela.
- ❑ La Enfermera Escolar o Distrital...puede hacer un segundo examen en la escuela y notificar a los padres sobre los resultados.
- ❑ El Profesional de Salud Primario (médico u otro profesional)...diagnostica la escoliosis, monitorea curvaturas menores y remite al joven donde el ortopedista cuando se empeora la curvatura.
- ❑ El Ortopedista...toma las radiografías de seguimiento, receta el tratamiento y hace cirugías en casos severos.
- ❑ El Fisioterapeuta...entrena y consulta con el personal de la escuela, puede hacer los exámenes en la escuela, trabaja con los médicos u otros profesionales, enseña a los jóvenes cuáles son los ejercicios que deben hacer y cómo hacerlos, y ayuda a los jóvenes a resolver problemas relacionados con el uso cómodo de los chalecos ortopédicos.
- ❑ Y Otros...según los necesite en su caso.

Términos Comúnmente Asociados con la Escoliosis

1. **Clasificación.** Más de cuatro quintos de los casos de escoliosis están clasificados como **escoliosis idiopática** —curvaturas que no tienen causa conocida. El resto son **osteopáticos** (que resultan de anomalías en los huesos), **miopáticos** (que resultan de enfermedades de los músculos) o **neuropáticos** (relacionados con una condición neurológica).
2. **Tipos de Curvaturas.** Una curvatura funcional es flexible y cambia o desaparece cuando la persona se inclina hacia el lado. Una curvatura estructural no desaparece cuando la persona cambia de posición.
3. **Localización de la Curvaturas.** Una curvatura lumbar se encuentra en la parte inferior de la columna. Una curvatura **torácica** se encuentra en la parte superior de la columna. La **toracolumbar** es una curvatura más larga que va desde la parte superior hasta la parte inferior de la columna.

Recuerde...

- Usted puede descubrir la escoliosis temprano, si sabe lo que está buscando.
- Busque con frecuencia las señales de la escoliosis entre las edades de 9 a 14 años, cuando el crecimiento es rápido.
- Si está disponible, participe en el programa de detección de su escuela.
- Pídale a su profesional de salud primario que lo examine para buscar escoliosis durante los exámenes regulares.
- Tome acción rápida si su escuela le indica que tiene señales de escoliosis.
- Cuando se hacen exámenes y detección temprana, una escoliosis leve se puede mantener leve y no le afectará más adelante.
- La detección y el tratamiento de la escoliosis es un esfuerzo de equipo. Usted es un miembro clave del equipo!

Dónde Conseguir Más Información

Scoliosis Association

Asociación para la Escoliosis

P.O. Box 811705

Boca Raton, FL 33481-1705

The National Scoliosis Foundation, Inc.

La Fundación Nacional para la Escoliosis, Inc.

5 Cabot Place

Stoughton, MA 02072

Scoliosis Research Society

Sociedad para la Investigación de la Escoliosis

6300 N. River Road, Suite 727

Rosemont, IL 60018-4226

Notas...

Sobre la APTA

La Asociación Americana de Terapia Física (APTA) es una organización nacional profesional que representa a más de 75,000 fisioterapeutas, ayudantes y estudiantes.

La Asociación sirve a sus miembros y al público mediante la expansión del conocimiento del papel del fisioterapeuta en el sistema de atención de salud. La APTA también promueve la excelencia en este campo con mejoramientos en la educación, la investigación y la práctica de la terapia física.

Reconocimientos

Colaboradores

Barbara H. Connoly, EdD, PT
Sandra F. Lezberg, MPH, SCS
David R. Weiler, BS, PT

Traducción al Español

Sonia E. Mora

Otros Panfletos de la APTA

Versiones en Inglés

- Carpal Tunnel Syndrome
- Fit Kids
- Fit Teens
- Fitness: A Way of Life
- For the Young at Heart: Exercise Tips for Seniors
- Taking Care of Your Hand, Wrist, and Elbow
- Taking Care of Your Hip
- Taking Care of Your Shoulders
- The Secret of Good Posture
- What You Need to Know About Balance and Falls
- What You Need to Know About Osteoporosis
- You Can Do Something About Incontinence

Versiones en Inglés y Español

- A Future in Physical Therapy
Su Futuro en el Campo de la Terapia Física
- For Women of All Ages
Para la Mujer de Todas las Edades
- Taking Care of Your Back
Cuidando su Espalda
- Taking Care of Your Knees
Cuidando sus Rodillas

Cantidades disponibles al por mayor.
Pida el Catálogo de Recursos de la APTA:

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488

O envíe su orden por el Internet:
svcctr@apta.org