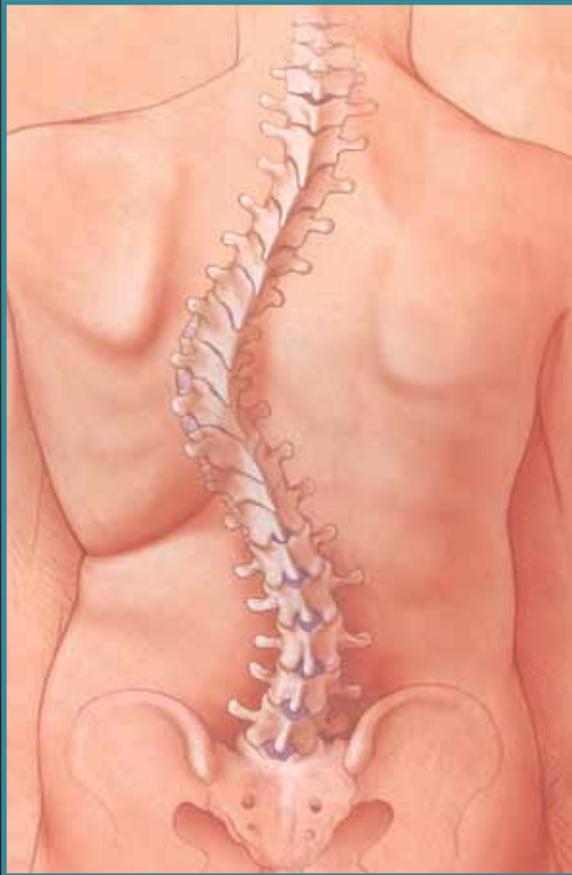


Escoliosis



Qué es la
curvatura de
la columna

QUÉ ES LA ESCOLIOSIS

La **escoliosis** significa que su columna vertebral (hueso de la espalda) curva y gira en lugar de crecer recta. Cuando te dijeron que tiene escoliosis, puede que haya estado enojado, molesto o incluso con miedo. Estos sentimientos son normales. Pero la escoliosis puede tratarse. Este producto le ayudará a informarse más sobre la escoliosis, cómo se trata y lo que puede significar para usted.

¿Qué es la escoliosis?

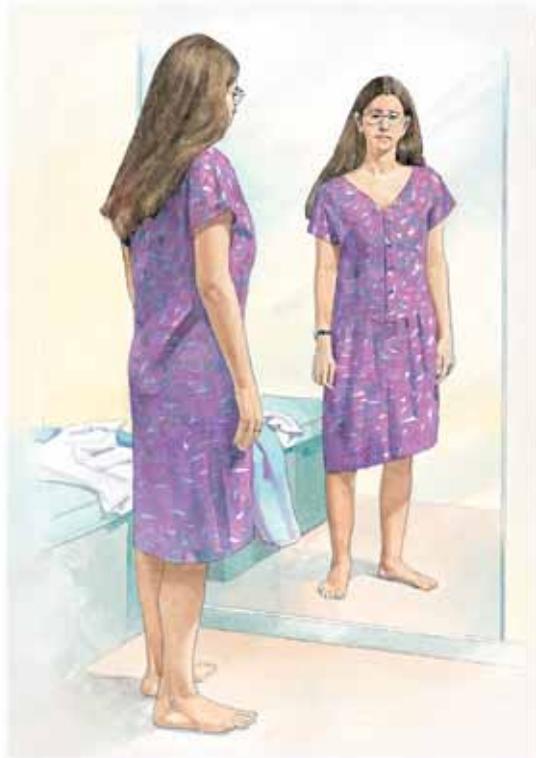
La escoliosis es un problema que hace que la columna vertebral se curve y gire de lado a lado. Se encuentra con mayor frecuencia en las niñas en sus primeros años de adolescencia. Sin embargo, los niños también la pueden tener. Nadie sabe exactamente qué causa la escoliosis. Pero sí sabemos que la escoliosis *no* es consecuencia de cosas como cargar bolsas pesadas o practicar deportes. Si alguien en su familia (como un padre/madre o un hermano/a) tiene escoliosis, usted puede ser más propenso a tenerla también.

¿Cuáles son los signos?

Los signos de escoliosis pueden incluir:

- Un hombro más alto que el otro
- Una escápula que sobresale más que la otra
- Una cintura desigual
- Doblados que cuelgan de forma desigual

Estos signos suelen aparecer poco a poco a medida que crece. Usted y sus padres pueden ni siquiera notarlos. Por esta razón, las escuelas de muchos estados cuentan con programas de detección para comprobar la existencia de escoliosis. Estos programas ayudan a detectar la escoliosis en etapas tempranas y evitar que cause problemas más adelante.



"No podía conseguir que la ropa me quedara derecha".

¿Por qué tratar la escoliosis?

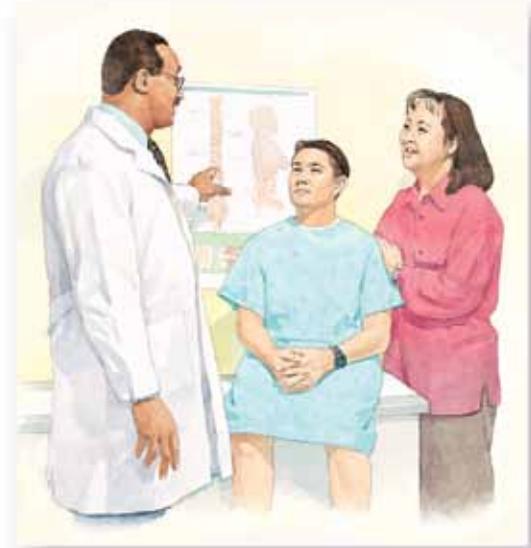
Una curva espinal grave que no recibe tratamiento puede empeorar a medida que crece. Con el tiempo, puede causar problemas. Estos pueden incluir:

- Dolor de espalda
- Artritis en la espalda
- Aspecto torcido del cuerpo
- Ropa que no se ajusta correctamente
- Problemas del corazón y respiratorios (en raras ocasiones)

¿Cómo se trata la escoliosis?

Su médico le recomendará el mejor tratamiento para usted. Se basa en su edad, cuánto más puede crecer, y el tamaño y tipo de la curva espinal. Los tres tipos de tratamiento para la escoliosis son:

- **Observación:** Revisión ocular de una pequeña curva para ver si cambia a medida que crece.
- **Uso de corsé:** El uso de un corsé hasta que su columna vertebral se ha desarrollado completamente para evitar que una curva empeore.
- **Cirugía:** Operación para detener que una curva muy grave empeore.



"Tenía un montón de preguntas sobre mi espalda. Al principio, tenía miedo de preguntar. Pero cuando finalmente lo hice, mi médico me explicó todo cosas y me ayudó a entender".

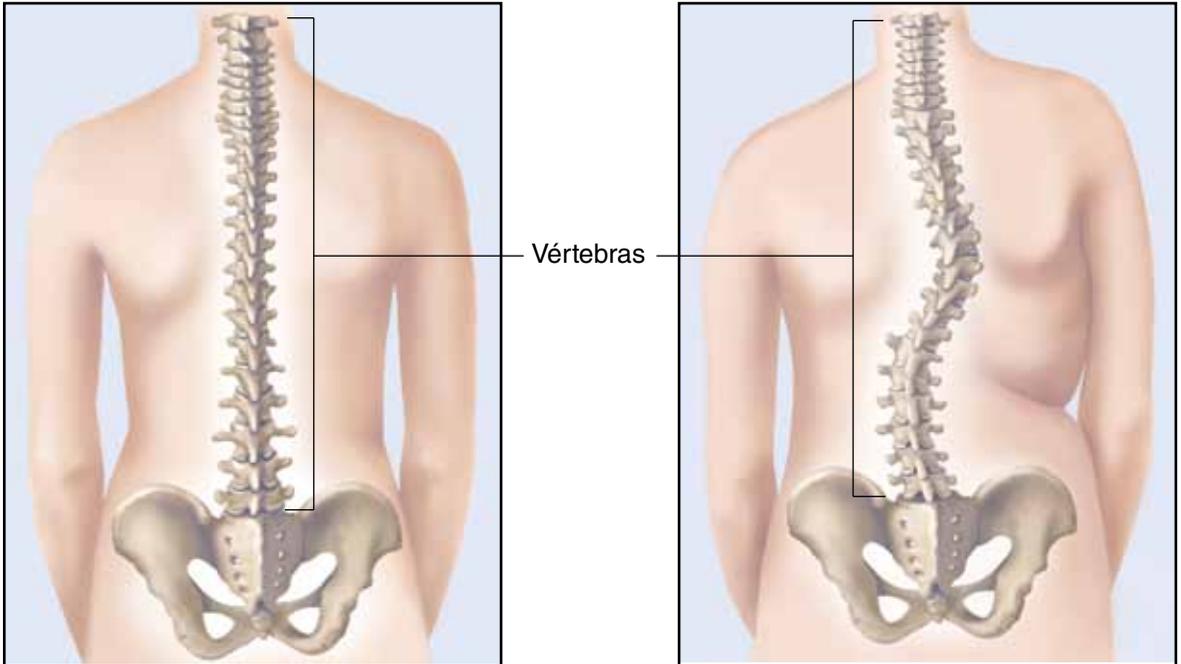
Una nota para los padres

Recuerde los siguientes consejos:

- Enterarse de que su hijo tiene escoliosis puede ser molesto. Pero recuerde que es posible tratarla.
- Vaya a todas las citas médicas de su hijo. Haga preguntas y asegúrese de entender las instrucciones del médico.
- Infórmese acerca de la escoliosis. Pruebe buscar en la biblioteca o entre en contacto con las las organizaciones que figuran en la contratapa de este folleto.
- Forme un equipo con su hijo y el médico. Sea el entrenador de su hijo y su mayor fan.
- Sepa que cada niño es diferente. El médico de su hijo va a elegir el tratamiento que sea mejor para la columna vertebral de su hijo.

VISTA INTERNA DE SU ESPALDA

Su columna vertebral está formada por 24 huesos separados llamados **vértebras**. Estas vértebras se apilan una encima de la otra y están conectadas entre sí. Dan apoyo a su espalda y le permiten moverse. En una columna vertebral sana, las vértebras forman una línea recta cuando las mira de frente o de espalda. Pero cuando tiene escoliosis, la curva de las vértebras y gira de lado a lado.



Una columna vertebral saludable

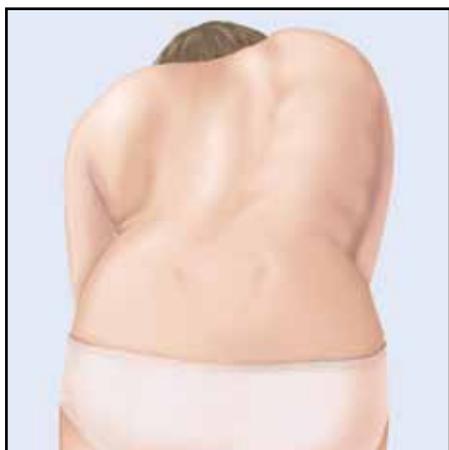
Si la columna es saludable:

- La columna forma una línea recta desde el cuello hasta la cadera cuando se ve desde la parte frontal o la parte posterior.
- La cabeza está centrada.
- Ambos hombros están a la misma altura.
- Ambas escápulas sobresalen del mismo modo.
- Ambos lados de la cintura se ven nivelados.

Una columna con escoliosis

Cuando tiene escoliosis:

- Su columna vertebral se curva en forma de "C" o "S" cuando se ve desde la parte frontal o la parte posterior.
- Su cabeza se puede inclinar hacia un lado.
- Un hombro puede ser más alto que el otro.
- Una escápula puede sobresalir más que la otra.
- Uno de los lados de la cintura puede parecer más alto o más plano que el otro.



Si la columna se tuerce

Cuando la columna se curva, también se puede torcer. Si la columna vertebral está torcida, las costillas (que están unidas a la columna vertebral) también se torcerán. Usted puede no notar esto cuando se pone de pie. Pero al agacharse, las costillas sinuosas pueden empujar hacia arriba y formar una "protuberancia" a un lado de su espalda. Un giro en la columna vertebral se puede medir. Esto se hace con una regla especial llamada **escoliómetro**.

Una columna vertebral torcida puede causar una "protuberancia" en la espalda al agacharse.

Su evaluación

Si la detección en la escuela o el médico encuentra signos de escoliosis, deberá consultar a un médico especialista en huesos (**ortopedista**) para una evaluación. Esta visita ayuda a determinar qué tratamiento es el mejor para usted ahora. Durante su evaluación, el médico de los huesos puede:

- Preguntarle sobre su historia clínica (por ejemplo, si se sometió a cirugía alguna vez) y antecedentes familiares (si alguien en su familia tiene escoliosis).
- Tomar radiografías de su espalda para tener una mirada más cercana de la columna vertebral.
- Evaluar cuánto más puede crecer. (Para ayudar a hacer esto, el médico puede preguntarle a las niñas si ya han tenido su período).
- Examinar su espalda mientras está de pie y se agacha.
- Medir el tamaño, la ubicación y el patrón de la curva de la columna.
- Probar la flexibilidad de su columna vertebral y qué tan fuerte es su espalda y los músculos del cuello.



"El médico me pidió que me agachase. Luego utilizó un escoliómetro para ver si tenía una torsión en la espalda".

MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU CORSÉ

Para muchos adolescentes con escoliosis, el uso de un corsé es el mejor tratamiento. Un corsé ayuda a detener que la curva de la columna vertebral empeore a medida que crece. También puede ayudar a evitar que necesite cirugía. Estas dos páginas le darán más información acerca de usar un corsé para escoliosis.

Cómo funciona un corsé

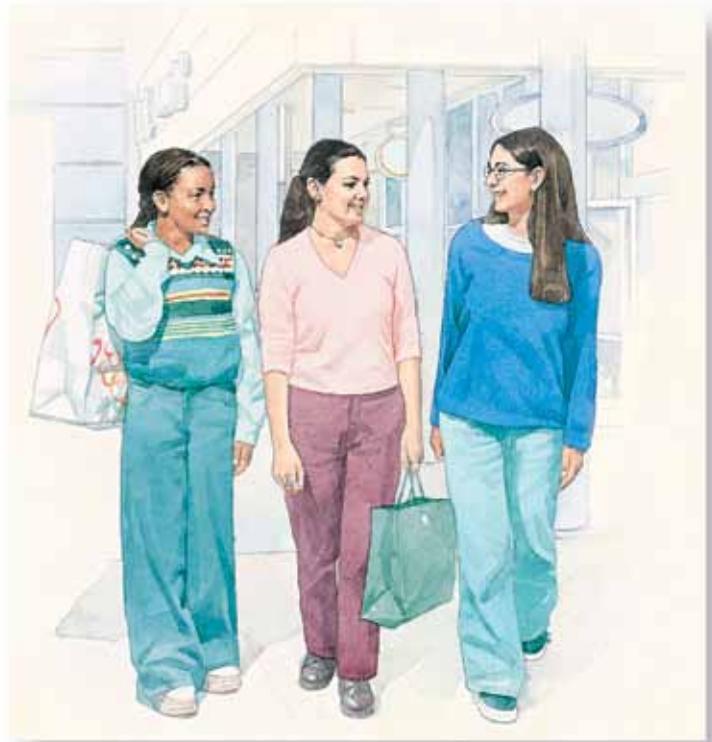
Un corsé para escoliosis está hecho de plástico. Tiene la forma para adaptarse a su cuerpo. El corsé mantiene su columna vertebral en su lugar para evitar que la curvatura empeore. Para que cumpla su cometido, tiene que usarlo casi todo el tiempo hasta que se haya desarrollado completamente.

Colocación del corsé

Hay varios tipos de corsé. Su médico le hablará acerca del mejor para el tipo de escoliosis que tiene. Un **ortopedista** es la persona que hace y ajusta el corsé. Antes de que el corsé encaje a la perfección, lo más probable es que tenga que ir al ortopedista un par de veces para que lo ajuste. Al principio, el uso del corsé puede sentirse extraño e incómodo. Pero debe acostumbrarse a él rápidamente.

¿Por qué usar el corsé?

El corsé ayuda a evitar que su escoliosis empeore. Si la escoliosis empeora, podría necesitar cirugía. La cirugía a menudo deja una gran cicatriz. Y la cirugía puede ser tener una recuperación difícil. También, puede pasar mucho tiempo después de la cirugía antes de que pueda salir y estar activo otra vez. Si tiene preguntas o inquietudes acerca de usar su corsé, hable con su médico.

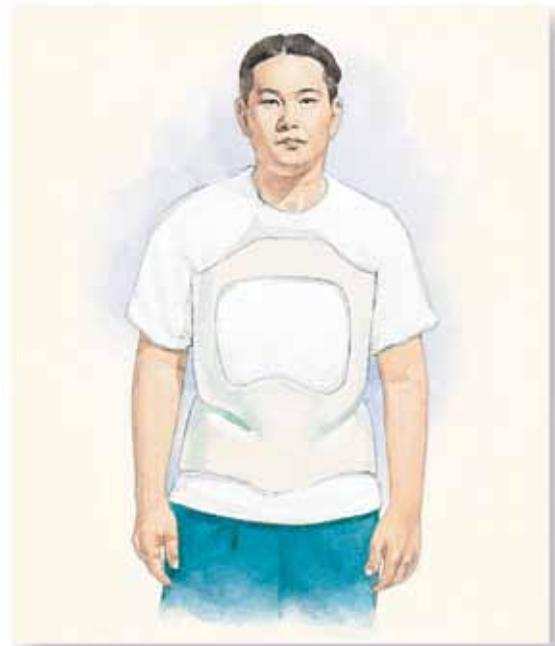


"Cuando comencé a usar por primera vez mi corsé, era muy incómodo. Me sentí como si ni siquiera pudiese moverse. Pero seguí usándolo y se hizo cada vez más fácil. Ahora a veces incluso me olvido que lo tengo puesto".

Algunos consejos para ayudarle

Estos consejos pueden ayudar que el uso de su corsé se más fácil:

- Use su corsé debajo de la ropa. Use sólo una camiseta blanca limpia y ajustada debajo del corsé para proteger su piel. Cámbiese la camiseta todos los días y cuando se se ensucie o esté sudada.
- Mantenga su piel limpia y seca. Dúchese diariamente.
- No esconda el corsé de sus amigos. Dígalos lo que es y por qué lo tiene que usar. Lo más probable es que encuentre que sus amigos serán de gran apoyo.
- Consulte con su ortopedista sobre la mejor manera de limpiar su corsé.
- Consulte a su médico con la frecuencia que se lo solicite. De esta manera, el médico puede comprobar lo bien que el corsé le está funcionando.



"Me pongo el corsé sobre una camiseta que se ajuste a mi cuerpo de modo que no tenga arrugas".

Mantenerse activo

Su médico le puede pedir que haga algunos ejercicios para ayudar a mantener la espalda flexible y hacerla más fuerte. Hágalos con la frecuencia que su médico le indique. Manténgase activo al caminar y realizar otras actividades. Puede practicar deportes si lo desea. Puede sacarse el corsé para determinados deportes, como la natación y el atletismo. Su médico puede darle más información sobre esto.



"Mi doctor me dio ejercicios para hacer. Me dijo que me puedo sacar el corsé cuando los hago".

Cuándo debe llamar al médico

Llame a su médico si nota cualquiera de los siguientes signos:

- Aumenta más de 10 libras
- El corsé comienza a ajustarse de manera diferente
- El corsé le hace daño o le roza la piel, causando enrojecimiento o erupción
- Algunas cosas le impiden querer usar el corsé

CÓMO VIVIR CON ESCOLIOSIS

"Por supuesto, tuve que hacer algunos cambios. Pero la escoliosis no me ha impedido hacer las cosas que me gustan, como montar a caballo y ver a mis amigos".



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.