

14.4. Escoliosis

La escoliosis es una desviación de la columna vertebral hacia los lados. La mayoría de veces se desconoce su causa y suele aparecer al nacimiento o durante la infancia.

Por lo general, solo duele si es muy exagerada. Externamente, si es acusada, se puede ver un hombro o una cadera más alta que otra, verse la columna vertebral torcida o un lado de la espalda más abultado.

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



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 realizarlos todos los días.
- La escoliosis no suele doler. Si tiene molestias, descanse un poco y si es preciso tome paracetamol (500 mg cada 6-8 horas). Si persiste el dolor, consulte con su médico, quien le indicará si precisa hacerse radiografías y/o revisiones periódicas.
- 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 se 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.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

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

¿Dónde conseguir más información?

- <https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=escoliosis>
- <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-locomotor/torax-y-espalda/escoliosis>
- http://www.geeraquis.org/patologias-geer/escoliosis_8