Evaluación de salud en casa para su hijo

Padres de familia: Las evaluaciones para detectar deformidades de la columna ya no se realizan en las clases de educación física de 7.º y 8.º grado. Revisen estas instrucciones y realicen este sencillo examen a su hijo una vez al año entre los 10 y los 14 años. El objetivo es detectar los primeros signos de curvaturas anormales de la columna para determinar si se necesita tratamiento.

¿Qué es la escoliosis? La escoliosis es una curvatura lateral de la columna vertebral. Es una alteración del desarrollo y no se debe a malos hábitos de postura. Cerca del 80 % de los casos no tienen una causa conocida (se denominan idiopáticos). Sin embargo, puede ser más frecuente en algunas familias, lo que significa que podría ser genética.

La escoliosis idiopática comienza como una leve curvatura en la columna de un niño en crecimiento. Puede mantenerse igual o aumentar con el tiempo, a veces rápidamente entre los 10 y los 15 años. Cerca del 10 % de las personas con escoliosis tienen una forma muy leve y no necesitarán tratamiento. Muchas veces pasa inadvertida para quienes no están capacitados para detectarla. Cerca del 1 % de las personas con escoliosis tendrán una afección progresiva y necesitarán algún tratamiento médico. Durante su desarrollo, la columna se mantiene flexible y no hay dolor que indique que la curvatura está aumentando.

Las curvaturas importantes que no se tratan seguirán aumentando en la edad adulta. Sin tratamiento, la escoliosis puede causar deformidad física, dolor, artritis y complicaciones cardíacas y pulmonares, además de limitar la actividad física.

Si se detecta a tiempo, la escoliosis puede tratarse antes de que se convierta en una discapacidad física o emocional. Los signos frecuentes incluyen: un omóplato prominente, caderas y hombros a distinta altura, diferente distancia entre los brazos y el cuerpo, dobladillos desiguales y ropa que no cae bien.

La evaluación en casa puede hacerse con el niño sin camisa. En las niñas, se puede usar un sostén o un traje de baño con la espalda lo suficientemente descubierta para ver la columna lumbar (parte baja de la espalda).

Para revisar en casa si su hijo tiene escoliosis, pídale que se coloque de espaldas a usted. Observe su espalda y responda estas preguntas:



1. ¿Tiene un hombro más alto que el otro o un omóplato más prominente?
2. Al dejar los brazos relajados a los lados, ¿queda un brazo más separado del cuerpo que el otro?
3. ¿Tiene una cadera más alta o más prominente que la otra?
4. ¿Parece inclinarse hacia un lado?
5. ¿Observa una curvatura evidente en su columna?

Luego, pídale que se incline hacia adelante, con los brazos colgando y las palmas juntas a la altura de las rodillas. ¿Observa una protuberancia en la espalda, a la altura de las costillas o cerca de la cintura?

Consulte a un médico si responde «sí» a cualquiera de estas preguntas.

El médico de su hijo suele evaluar la escoliosis durante las consultas de control del niño sano. Se recomienda evaluar a las niñas al menos 2 veces, a los 10 y a los 12 años. A los niños se les debe evaluar 1 vez, a los 13 o 14 años.

