

¿QUÉ ES LA ESCOLIOSIS?

Desviación o curvatura de la columna vertebral en sentido lateral.

Suele manifestarse entre los 10 y 13 años.

La columna adopta la forma de una letra S o C.

No presenta síntomas, ni fiebre ni dolor.

Más frecuente en niñas que en varones.

Es importante el diagnóstico precoz.



¡ATENCIÓN PAPÁS Y MAESTROS!

Se recomienda estar alerta a los primeros indicios de la escoliosis, observando atentamente a los niños en torno a los 8 años. A continuación, algunas claves para su detección:



Hombros desparejos, cabeza no centrada .



Clavículas, costillas u omóplatos prominentes.



Cintura despareja, caderas elevadas.



Diferencia de longitud de miembros inferiores.

Detectada la afección y previa consulta con el profesional médico, el tratamiento depende de diversos factores como levedad o gravedad y progresión de la misma. Este puede consistir en actividades físicas y controles periódicos, utilización de corset o tratamiento quirúrgico.

Para evitar llegar a esta última instancia, es importante realizar controles clínicos de observación ante el primer indicio.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES



El peso de la mochila no debe superar el 10% o 15% del peso del niño. Es decir, la mochila de un niño de 30 kgs. de peso, no debe sobrepasar los 3,0-3,5 kgs.



Sentarse correctamente al estudiar o mirar televisión: de manera recta, los pies fijos en el piso y las rodillas ligeramente más elevadas con relación a las caderas.



Practicar deportes y realizar ejercicios apropiados para cada edad: elegir deportes que permitan trabajar los grupos musculares en forma completa, manteniendo los músculos fuertes y funcionales.



No someter la espalda a pesos excesivos como mochilas muy cargadas. En caso de levantar cosas pesadas, hacerlo partiendo de una postura del cuerpo recta y firme.

ELEGIR LA MOCHILA ADECUADA



- ★ Dos correas anchas, ajustadas y acolchonadas, que puedan cargarse en ambos hombros, no en uno solo.
- ★ El tamaño debe tener relación con la estatura del niño.
- ★ La mochila debe estar 5 cm. por debajo del cuello y 5cm. por encima de la cintura, como máximo.
- ★ Es recomendable llevar estrictamente los libros necesarios para cada día, no todos.
- ★ Colocar siempre los objetos más pesados lo más cerca de la espalda, y aprovechar todos los compartimientos distribuyendo el peso en forma pareja.
- ★ La parte que apoya en la espalda debe ser acolchada para evitar roces que lastimen o dejen marcas.
- ★ En caso de mochilas con rueditas y si el niño debe subir escaleras, es importante poder regular la altura.
- ★ Levantar siempre la mochila con ambas manos.

El peso de la mochila por sí solo no es causante de escoliosis.