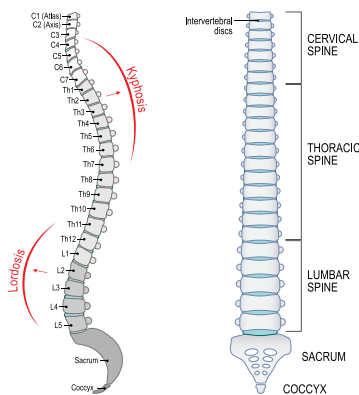


Cifosis Postural: Aspectos Básicos

La cifosis consiste en una curva hacia adelante de la columna vertebral cuando se observa desde el costado. La columna vertebral tiene naturalmente cierta cifosis en la región torácica, o parte superior/media de la espalda, de aproximadamente 50 grados. Cuando la cifosis es mayor de lo normal (más de 50 grados), puede causar un aspecto redondeado o "jorobado" de la espalda, o una posición hacia adelante de la cabeza. Generalmente aparece durante la infancia o la adolescencia y se denomina "cifosis postural". La mayoría de las veces, lo detecta un padre, el pediatra o un examen de detección en la escuela.

Si bien algunos niños tienen cifosis que está relacionada con la forma de los huesos de la columna, de lejos, la causa más frecuente no es estructural y se debe a una mala postura. Su médico podrá determinar esto con una radiografía para observar los huesos y medir la cifosis presente.



Signos y síntomas de cifosis postural

- Postura de la cabeza hacia adelante.
- Hombros redondeados.
- Joroba visible en la parte superior/media de la espalda.
- La parte superior de la espalda parece más redondeada de lo esperado al inclinarse hacia adelante.
- Quejas por molestias o rigidez en la espalda, especialmente en las partes superior y media de la espalda.
- La espalda se ve redondeada al estar de pie, pero el niño/a puede recostarse de manera completamente horizontal boca arriba.
- El niño/a puede corregir activamente la redondez de la espalda cuando se le pide que se pare derecho.

¿Cuáles son las causas frecuentes de la cifosis postural?

Mala postura/desequilibrio muscular: Una mala alineación postural —como adoptar una postura desgarbada en la cama, el síndrome "tech-neck" por usar dispositivos electrónicos y encorvarse en un escritorio— puede contribuir a la cifosis postural. Mantener una mala postura durante períodos prolongados hace que ciertos músculos se pongan más tensos, lo que provoca un desequilibrio y una mayor dificultad para mantener una buena alineación.

Desacondicionamiento físico: Con el tiempo, los músculos del torso y de la columna vertebral pueden debilitarse o tensarse, lo que también provoca un desequilibrio muscular.

Actividades de la vida diaria: Participar en actividades principalmente sedentarias, a diferencia de actividades que requieren fuerza y equilibrio, como hacer deportes o jugar al aire libre, puede aumentar el riesgo de cifosis postural. Permanecer sentado durante mucho tiempo puede causar fatiga en los músculos de la espalda y tensión en los músculos anteriores del pecho y los isquiotibiales.

¿Cómo se trata la cifosis postural?

La mayoría de los casos de cifosis postural se tratan fácilmente con observación, ejercicios y modificación de las actividades.

Observación: Con algunos ejercicios posturales o modificaciones de las actividades, la cifosis postural generalmente mejora o permanece igual. Su pediatra o médico de la columna vertebral podrá detectar cualquier cambio significativo, que rara vez puede ocurrir en períodos de rápido crecimiento. En la mayoría de los casos, la cifosis postural no empeora con el tiempo.

Mecánica corporal/modificación de las actividades: El primer paso es evitar posiciones que promuevan una mala postura durante demasiado tiempo, por ejemplo, encorvarse sobre un escritorio bajo o flexionar la cabeza hacia abajo para mirar el teléfono celular (síndrome "tech-neck"). Configurar una alarma como recordatorio para levantarse y estirarse, o caminar por la habitación, puede hacer maravillas por la espalda. Además, también es importante tomar medidas para lograr una buena mecánica corporal. Algunos ejemplos incluyen llevar las tareas a la altura de los ojos y ajustar la altura de los asientos o del escritorio.

Ejercicios y acondicionamiento en el hogar: Los ejercicios para el acondicionamiento y el estiramiento del tronco, la parte superior de la espalda, los hombros y los omóplatos son el factor más importante en el tratamiento de la cifosis postural. Es posible que se le entregue un folleto de ejercicios en el hogar o que se le envíe a fisioterapia. Seguir un programa en el hogar es la mejor manera de mantener la espalda fuerte y flexible.

Fisioterapia: Un profesional de fisioterapia puede evaluar y desarrollar un plan para tratar su postura y desequilibrios musculares en el transcurso de unas semanas. La terapia puede ser una herramienta invaluable para fortalecer, estirar y equilibrar los músculos. También se le proporcionará un programa de ejercicios en el hogar, que le ayudará a mantener una buena postura.

Recursos adicionales: Si le interesa explorar más sobre la cifosis postural, visite el Centro de Trastornos de la Columna Vertebral de Nicklaus Children's:

nicklauschildrens.org/Spine



**Nicklaus
Children's
Hospital**

**Orthopedic, Sports Medicine
& Spine Institute**