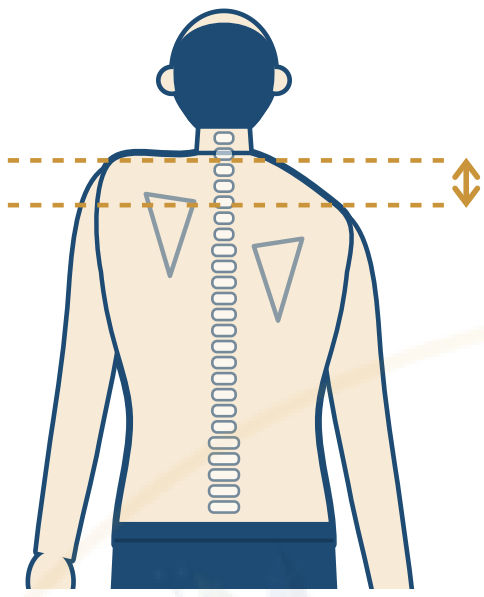
GUÍA PARA PAPÁS DE ADOLESCENTES

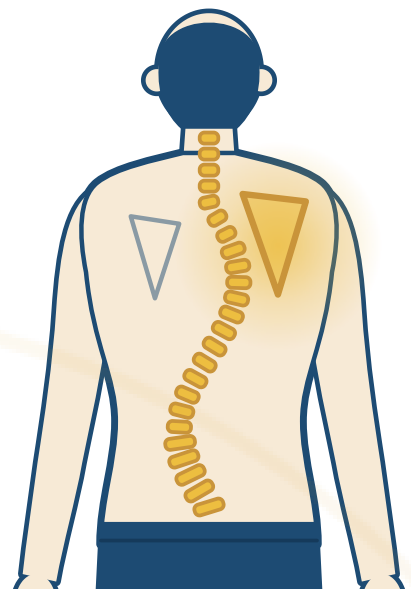
Escoliosis: 4 señales para *detectarla a tiempo*

Una revisión de 2 minutos en casa. Pide a tu hijo o hija que se quite la playera y se pare derecho, relajado y de espaldas a ti.



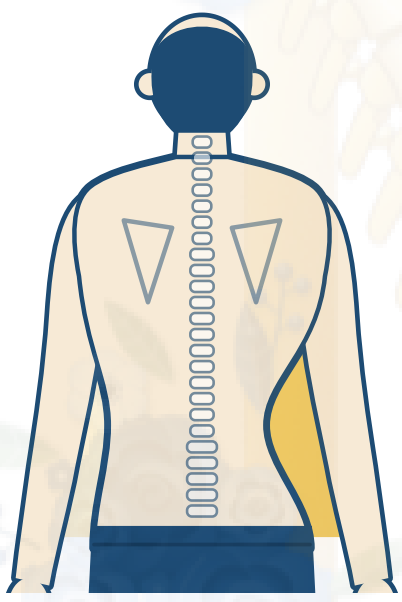
1 Hombros a distinta altura

Un hombro se ve más alto que el otro.



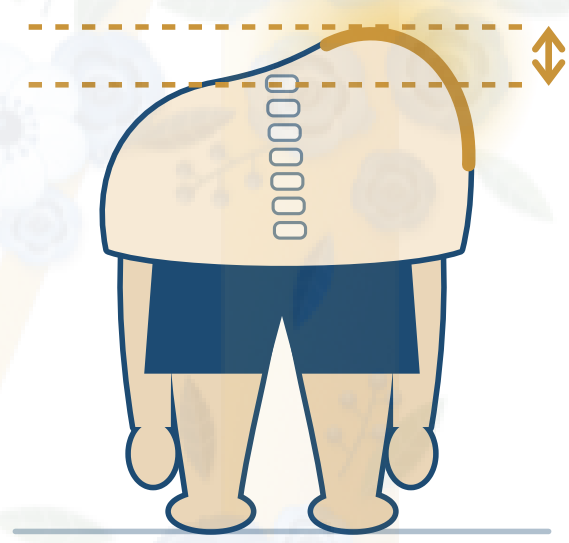
2 Omóplatos disparejos

Un omóplato sobresale más o está más alto que el otro.



3 Cintura asimétrica

El espacio entre el brazo y la cintura es distinto de cada lado.



4 Test de Adams

Al inclinarse hacia adelante con los brazos colgando, un lado de la espalda se ve más alto.

¿Cuándo revisar? Una vez al año, y con más atención durante el estirón: en niñas, entre los 10 y 14 años; en niños, entre los 12 y 16.

Si notas una o más señales, *agenda una valoración*

Detectada a tiempo, muchas escoliosis se manejan sin cirugía: vigilancia, ejercicio o corsé. Te explico qué tiene tu hijo y sus opciones.

WhatsApp 33 5209 9525 marianatyo.com/agendar

Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742

Información educativa; no sustituye una valoración médica.