



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Martes 1 de diciembre de 2009 No. 365.



DAÑOS A LA SALUD POR MALAS POSTURAS, HASTA EN 90% DE LA POBLACIÓN

- ***Pie plano, cifosis, juanetes e hiperlordosis, afecciones más comunes***
- ***Diagnóstico y tratamiento oportunos durante la niñez evitan problemas en la etapa adulta***

Los defectos posturales son un problema frecuente que se presentan hasta en 90 por ciento de la población mexicana y pueden variar de acuerdo a la edad. Los más frecuentes son pie plano, cifosis y problemas en articulaciones del tobillo y rodilla, en el caso de menores de edad, mientras que en adultos, juanetes e hiperlordosis.

El doctor Ignacio Devesa Gutiérrez, director médico de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación (UMFR) Norte “Doctor Victorio de la Fuente Narváez”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), afirmó que los defectos de posturas deben tener un diagnóstico y tratamiento oportunos en etapas tempranas para evitar daños posteriores.

Y es que cuando un menor tiene pie plano, dijo, puede mejorar rápidamente su condición. De no recibir tratamiento, pueden producirse alteraciones mecánicas a nivel de todas las articulaciones, principalmente en rodillas, cadera y columna, lo cual repercute en la edad adulta con problemas dolorosos a nivel de la columna lumbar, cervical o dorsal.

Del 100 por ciento de pacientes que atienden en dicha unidad médica con problemas de dolor en columna, el 90 por ciento está asociado a los de tipo mecanopostural (secundarias a defectos posturales o a posiciones inadecuadas) y el 10 restante, por patología traumática, tumoral, degenerativa e infecciosa, principalmente, indicó el doctor Devesa Gutiérrez.

La cifosis (joroba) es otro defecto frecuente que inicia en la adolescencia. Se debe a problemas propios de la columna, falta de actividad física, posturas inadecuadas por tiempos prolongados y uso de mochilas pesadas. Todo ello, causa dolor en espalda o extremidades inferiores.

En adultos, explicó el especialista del IMSS, la cifosis e hiperlordosis de la columna vertebral (proyecciones hacia delante de la curvatura lumbar) tienen su origen en malos hábitos higiénico-dietéticos. Regularmente se asocian al sobrepeso y sedentarismo.

Por otra parte, el llamado *Hallux Valgus* (juanetes), que se presenta con mayor frecuencia en adultos mayores, puede ser de tipo hereditario o por uso de zapatos puntiagudos y tacones altos; afecta la columna vertebral por cambios de tipo degenerativo, como la cifosis o desviaciones laterales de la columna (escoliosis).

Añadió que para el tratamiento de los defectos mecanoposturales, se requiere de ejercicio y educación. Para ello, el Instituto Mexicano del Seguro Social cuenta con programas de rehabilitación e higiene de columna a fin de abatir estos padecimientos, en todos los Centros de Seguridad Social del Instituto.

Además, expresó que 90 por ciento de los defectos mecanoposturales se pueden tratar con base en rehabilitación y ejercicio físico, mientras el 10 por ciento de los pacientes deben ser valorados por el cirujano. De éstos, solo dos por ciento llega a padecer hernias de disco o lesiones a nivel de la raíces nerviosas.

Lo más importante, insistió el doctor Devesa Gutiérrez, es la prevención. En el IMSS se exhorta a los padres de familia para que en caso de que sus hijos manifiesten dolor en rodillas y pies o cuando caídas frecuentes mientras corren, acudan a la unidad médica correspondiente.

--- o0o ---