

A close-up photograph of a young woman and a man smiling and embracing each other. The woman is on the left, looking up and laughing joyfully. The man is on the right, leaning his head against hers and smiling warmly. They are both wearing light-colored clothing.

Cuida tu corazón

¿QUÉ FACTORES DAÑAN TU
SALUD CARDIOVASCULAR?

ALERGIAS

Tratamiento para
pieles atópicas

VUELTA AL COLE

Mantener unos huesos
sanos y fuertes

PSICOLOGÍA

Prevenir, identificar
y tratar las nuevas
adicciones

Cuidar los huesos

DURANTE LA INFANCIA



LAS CAÍDAS, LAS MALAS POSTURAS Y UNA DIETA INADECUADA PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS.

Durante la infancia, muchos niños sufren problemas musculoesqueléticos. Y es que, como explica el Dr. César Galo García Fontecha, especialista en ortopedia pediátrica y coordinador del grupo de investigación “Bioingeniería, ortopedia y cirugía pediátricas” del Hospital Vall d’Hebron de Barcelona, “al estar en crecimiento, los huesos de los menores son muy susceptibles de padecer lesiones traumáticas, especialmente en las zonas de crecimiento. Las más graves son las fracturas, especialmente de muñeca y codo. En el recién nacido hay que descartar luxación de cadera, y durante el crecimiento, problemas de angulación y rotación anómalas de las extremidades inferiores. En el niño más mayor encontramos problemas de cadera y en las niñas adolescentes, problemas de espalda como la escoliosis”. Además, el sobrepeso puede favorecer desviaciones angulares de las extremidades inferiores y provocar dolor en zonas sensibles de

¿CÓMO DEBE SER LA MOCHILA?

Según el Dr. García Fontecha, “el peso excesivo de las mochilas puede favorecer la aparición de dolor de espalda. Por ello se recomienda llevar mochilas con el menor peso posible (menos del 10% del peso corporal), con bandas anchas y acolchadas, colgadas en los dos hombros, cerca del cuerpo y ni muy altas ni muy bajas. Los carritos pueden ser una alternativa para no soportar tanta carga de peso en la columna, pero presentan otros inconvenientes: son más incómodos al subir o bajar escaleras, producen una carga de tracción asimétrica en el tronco y, en general, no son tan bien aceptados”.

crecimiento de talones y rodillas. El bajo peso relacionado con la anorexia y la baja ingesta de calcio provocan pérdida de masa mineral del hueso y mayor riesgo de fracturas”.

UN BUEN TRATAMIENTO, ESENCIAL

Para que estos problemas no afecten al crecimiento del niño, deben tratarse adecuadamente: “Una lesión de la zona de crecimiento puede provocar que aquel hueso no crezca o lo haga provocando una desviación progresiva. Por ello, en el caso de las fracturas es imprescindible una exquisita alineación y contención de la zona lesionada, aunque para ello sea necesaria una intervención quirúrgica”, afirma el Dr. García Fontecha. #

Traumatología

Dr. César Galo García Fontecha

Contacto: 932 545 080 # **Guía médica:** pág. 46

Más información: www.thedoctors.es