

Julio, 2024

LA SALUD ESPINAL EN LOS NIÑOS

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)

Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

Los problemas de la columna vertebral son uno de los más prevalentes en el ser humano aparte de los problemas respiratorios. Estos problemas, en la mayoría de los casos, tienen su raíz en la niñez. El velar por la salud espinal en la niñez es importante para reducir la incidencia de problemas espinales en el adulto.

Recuerde que la columna vertebral es la que protege el cordón espinal (parte del sistema nervioso central) y que los nervios que emanan de la columna son responsables del buen funcionamiento del cuerpo (incluyendo órganos y músculos). Es por esta razón que una de las estructuras más importantes para cuidar es la columna vertebral. Un problema a este nivel, puede ser un problema tanto muscular como visceral.

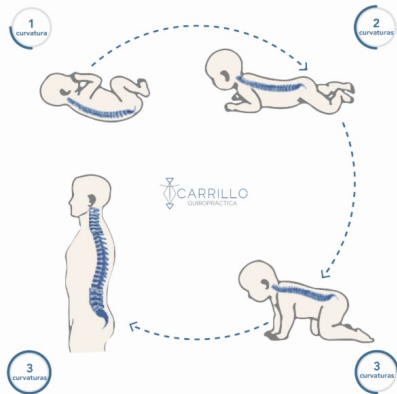


Uno de los eventos más traumáticos en la vida del ser humano, es justamente el proceso de nacer. Esto es agravado si hay complicaciones en el proceso del nacer, y se tiene que asistir al infante halándolo ya sea manualmente o con instrumentos. Aun el nacer por cesárea puede ser un proceso traumático. Esto eventualmente puede causar problemas esqueléticos incluyendo escoliosis, torticolis, problemas con los hombros y problemas

con las caderas entre otros.

Durante el crecimiento y desarrollo del infante, pueden ocurrir otros problemas, especialmente si hay defectos congénitos como una pierna más larga que la otra y defectos congénitos de la columna (hemi-vertebras, escoliosis congénita, espina bífida, espondilolistesis, fusión de vertebras, sacralización de la vertebra L5 o Lumbarización de la S1 y otros más incluyendo caídas y golpes). Algunos de estos problemas no serán obvios hasta que pasen varios años y se demuestren cambios posturales o funcionales.

Una vez nace el bebé, es necesario velar por su buen desarrollo esquelético. En el vientre y al nacer, el bebé tiene una curvatura en la columna (curvatura C) que es la curvatura primaria. Las curvaturas secundarias (la cervical y la lumbar) se van desarrollando con el crecimiento y con las diversas actividades que las promueven. En este artículo quiero presentarle como se desarrollan estas curvaturas secundarias, que cosas pueden entorpecer el buen desarrollo de estas y algunas de las consecuencias de esto.

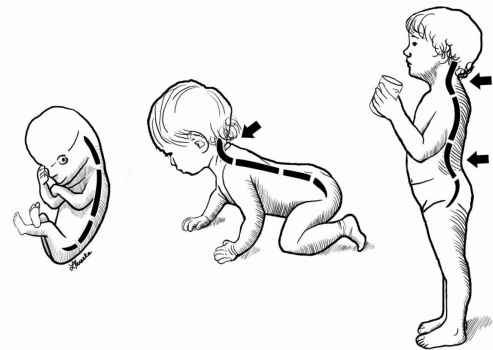


LA CURVATURA CERVICAL:

La primera de las curvaturas secundarias a formarse es la cervical. Cuando el bebé está acostado boca-abajo y cuando comienza a gatear, comienza a elevar su cabeza en busca hacia arriba y hacia los lados y esto comienza a fortalecer los músculos de extensión de las cervicales y por ende comienza a formar esta curvatura. Esta curvatura lordótica es importante para distribuir correctamente el peso de la cabeza a través de la sección cervical y promover buen funcionamiento de las articulaciones y de los discos entre las vértebras cervicales.

LA CURVATURA LUMBAR:

La segunda curvatura lordótica es la lumbar y esta comienza formarse durante el gateo y continúa desarrollándose en la medida que el infante desarrolla la destreza de caminar erecto. Esta curvatura es importante para distribuir correctamente el peso del cuerpo en las lumbares además del buen funcionamiento de los discos lumbares.



Como pueden apreciar, el gateo es una actividad muy importante para la formación de estas dos curvaturas secundarias (además de otras cosas). Limitar el gateo tiene múltiples consecuencias negativas en el niño tanto neurológicamente como físicamente. Posteriormente se presentará un corto artículo sobre el efecto neurológico del gateo. ¿Cuales son algunas de estas actividades limitantes?



Postura afectando la columna cervical y torácica

El uso de corrales: Limitar el movimiento al tener al infante encerrado en la cuna o en un corral. De hecho, al no poder gatear hacia el frente, busca hacia arriba y comienza a pararse antes del tiempo apropiado. Esto no permite el buen desarrollo de los arcos de los pies (leer el artículo anterior) y también ejerce presión prematuramente en las rodillas y otras partes del cuerpo.

- Usar la silla mecedera: Aun peor que el corral, la silla mecedera limita severamente el movimiento y la postura y de esta forma restringe el desarrollo de ambas curvaturas (cervical y lumbar). De hecho, la postura de estar sentado en esta posición promueve la

curvatura primaria. Esto atrasa grandemente el desarrollo neurológico y motor del infante y crea eventualmente problemas de coordinación y cognición.

- El uso del andador con ruedas: Existen varias contraindicaciones con el andador y obviamente para efecto de este artículo, uno de ellos es la formación de la curvatura lumbar. La posición en el andador atrasa la formación de esta curvatura además de que promueve que el infante intente caminar antes de que los músculos, tendones, ligamentos y arcos de los pies estén preparados para hacerlo. Esto obviamente, puede traer muchas otras consecuencias.



¿Que hacer? Idealmente, al infante se le debe permitir gatear lo más posible. El gateo cruzado es importante para desarrollar la coordinación, el movimiento y logra la integración y el buen desarrollo de los hemisferios del cerebro especialmente con la parte motora correspondiente. Niños que no gatean lo suficiente, tienen mas problemas de coordinación, balance, y tienden a sufrir mas de problemas cognitivos incluyendo dislexia. Mantenga un área saludable donde el infante

pueda gatear sin riesgos a lesionarse, tapando los receptáculos, y guardando cualquier objeto que pueda causar lesiones.

Los niños deben ser evaluados por un doctor en Quiropráctica para problemas del desarrollo del esqueleto y especialmente de la columna. Para más información puede leer algunos de los artículos que se encuentran en: <https://www.melvinruiz.com/articulos> o llamar y hacer una cita para ser evaluado.



Consiga otros artículos relacionados:

[Artículos](#)

[Baby Walkers And Scoliosis: What You Need To Know? \(hudsonvalleyscoliosis.com\)](http://hudsonvalleyscoliosis.com)

[Artículos | Neurolinguística \(melvinruiz.com\)](http://melvinruiz.com)

[Hogar | Quiropractico \(melvinruiz.wixsite.com\)](http://melvinruiz.wixsite.com)

Nuestro consultorio Quiropractico está localizado en Arecibo y estamos abiertos los lunes, miércoles y viernes (9:00 a.m. - 1:00 p.m.).

Trabajamos por cita previa.

Para una cita puede llamar al 787-637-0134 durante horas de oficina.



INFORMACIÓN

Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

PODIUM | P.O. Box 743 | Dorado, 00646-0473 PR

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!