

NOTA DE PRENSA

EL TESTIMONIO DE LA INFLUENCER JULIA GARRIGÓS SOBRE SU ESCOLIOSIS: QUÉ PODEMOS APRENDER SOBRE EL CORSÉ, LA CIRUGÍA Y LA VIDA DESPUÉS DE LA OPERACIÓN

- La exparticipante de *La isla de las tentaciones* ha compartido su experiencia para visibilizar una enfermedad de la que considera que se habla poco y transmitir un mensaje de ánimo a quienes atraviesan un proceso similar
- Los especialistas del GEER valoran positivamente testimonios como el de Garrigós, que ayudan a conocer la experiencia de los pacientes y el impacto personal y emocional que puede tener la escoliosis durante la adolescencia
- El corsé consigue evitar la cirugía en un elevado porcentaje de pacientes, aunque existen casos, como el de esta creadora de contenido, en los que la escoliosis continúa progresando pese al tratamiento
- La cirugía puede conllevar un postoperatorio exigente, pero los estudios muestran buenos resultados a largo plazo y permiten a la mayoría de los pacientes desarrollar posteriormente una vida normal
- Las recomendaciones sobre deporte y otras actividades después de la intervención dependen de las características de cada paciente y de la cirugía realizada

Madrid, XX de septiembre de 2026.- La reciente publicación en redes sociales de la influencer Julia Garrigós, exparticipante de *La isla de las tentaciones*, sobre su experiencia con la escoliosis ha vuelto a poner el foco sobre esta enfermedad. Garrigós ha relatado que fue diagnosticada a los 13 años, utilizó corsé durante tres años y finalmente tuvo que ser intervenida después de que la curvatura de su columna continuara progresando hasta alcanzar los 50 grados. La joven ha querido compartir ahora su experiencia para dar visibilidad a una enfermedad de la que considera que se

habla poco y transmitir ánimo a quienes atraviesan un proceso similar, una iniciativa que la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) valora positivamente.

A raíz del interés suscitado por su testimonio, los expertos del GEER repasan algunas de las principales cuestiones que preocupan a los pacientes y sus familias durante este proceso y que son abordadas por Garrigós en su testimonio personal: ¿hasta qué punto es eficaz el corsé y por qué en algunos casos no consigue frenar la progresión de la escoliosis? ¿Qué supone someterse a una operación? ¿Qué resultados ofrece la cirugía a largo plazo? ¿Y qué limitaciones puede tener una persona después de ser intervenida? Estas son las principales respuestas que ofrece actualmente la evidencia científica.

¿Funciona el corsé?

El corsé constituye uno de los principales tratamientos de la escoliosis idiopática durante el crecimiento. Su objetivo es frenar la progresión de la curva y reducir el riesgo de que alcance una magnitud que pueda hacer necesaria la cirugía. La evidencia científica muestra que se trata de un tratamiento eficaz en un elevado porcentaje de los casos, aunque sus resultados no son iguales en todos los pacientes.

Entre los factores que influyen en su eficacia se encuentra el tiempo de utilización. Un estudio publicado en agosto de 2025 en *European Spine Journal* sobre 884 pacientes, el 85% mujeres y con una edad media de 13 años, encontró una clara relación entre las horas de uso del corsé y los resultados obtenidos. En los pacientes que lo utilizaron durante más de 18 horas al día, la tasa de éxito para mantenerse por debajo del umbral de 50 grados —considerado en el estudio como evitación de la cirugía— alcanzó el 97-98%. Asimismo, entre un 45% y un 60% de los pacientes consiguió finalizar el tratamiento con una curvatura inferior a 30 grados¹.

Sin embargo, incluso con un adecuado cumplimiento del tratamiento, existen escoliosis que pueden continuar progresando. Así ocurrió en el caso relatado por Garrigós, que ha explicado que utilizó el corsé durante tres años siguiendo las indicaciones médicas y que, pese a ello, su curva alcanzó los 50 grados.

¿Es doloroso el postoperatorio de una operación de escoliosis?

Garrigós ha descrito con especial franqueza la dureza de la operación y, sobre todo, de su postoperatorio. Según ha relatado, permaneció ingresada durante diez días y recuerda esa etapa como «lo más horrible que he vivido en mi vida».

¹ Referencia: Negrini S, Negrini F, Bassani T, Febbo F, Jurenaite G, Negrini A, Pulici C, Zaina F. “Wearing a brace for idiopathic scoliosis above 18 hrs/day shows a dose–response effect on the outcomes improvement and end-of-treatment Cobb angle below 30 degrees”. *European Spine Journal*. 2025;34:5232-5240. DOI: 10.1007/s00586-025-09124-0. Publicado online el 12 de agosto de 2025.

El dolor es, efectivamente, uno de los aspectos relevantes del postoperatorio de una cirugía de escoliosis, especialmente durante los primeros días. La intervención persigue corregir la deformidad y estabilizar la columna mediante una artrodesis o fusión vertebral y requiere una adecuada estrategia de control del dolor durante el proceso de recuperación.

Sin embargo, el manejo del postoperatorio ha evolucionado de forma importante en los últimos años. Un metaanálisis publicado en 2025 en *Spine Deformity*, que reunió 30 estudios y 15.954 pacientes con escoliosis idiopática adolescente, encontró que los actuales protocolos de recuperación intensificada se asociaban con menores niveles de dolor desde el día de la intervención hasta el segundo día del postoperatorio, una movilización más temprana y una reducción media de 1,7 días en la estancia hospitalaria frente a los protocolos tradicionales².

¿Cómo es la vida después de la cirugía?

Esta es también una de las cuestiones abordadas por Garrigós en su testimonio. La influencer explica que actualmente lleva una vida normal y practica ejercicio de fuerza, aunque conserva una menor capacidad para flexionar la espalda, que nota, por ejemplo, al intentar realizar determinadas posturas de yoga o pilates.

Su experiencia es coherente con los resultados que muestran los estudios sobre la evolución a largo plazo de los pacientes intervenidos de escoliosis idiopática adolescente. Un estudio publicado en junio de 2026 en *Spine Deformity*, que analizó la evolución de 388 pacientes después de una fusión vertebral, encontró que la mejoría en la calidad de vida se produce fundamentalmente durante los primeros años posteriores a la cirugía y que posteriormente los resultados se mantienen estables, sin observarse un deterioro significativo a largo plazo³.

Estos resultados apuntan a que la cirugía de la escoliosis, pese a tratarse de una intervención importante y a las limitaciones de movilidad que puede ocasionar la fusión de una parte de la columna, es compatible a largo plazo con una buena calidad de vida.

² Brigato P, De Salvatore S, Oggiano L, et al. "Enhanced recovery after surgery for adolescent idiopathic scoliosis: a revised systematic review and meta-analysis". *Spine Deformity*. 2025;13(3):647-665. DOI: 10.1007/s43390-025-01040-z.

³ Chau WW, Hung ALH, Lam TP, Cheng JCY, Lau AYC. *Longitudinal patient-reported outcomes after spinal fusion for adolescent idiopathic scoliosis: recovery trajectories and insights into surgical timing*. *Spine Deformity*. 2026. Publicado online el 16 de junio de 2026. DOI: 10.1007/s43390-026-01486-9. PMID: 42301603.

¿Hay actividades que deben evitarse?

Garrigós ha explicado también algunas de las indicaciones que recibió de su médico después de la intervención: no montar en moto ni a caballo, evitar las atracciones y los deportes de impacto y, en relación con una futura maternidad, procurar, si fuera posible, limitarse a un embarazo.

Se trata de recomendaciones realizadas para su caso concreto. No existen unas restricciones universales aplicables a todas las personas operadas de escoliosis. Una revisión sistemática publicada en abril de 2026 en *The American Journal of Sports Medicine*, que analizó 11 estudios y 722 pacientes, concluye que la mayoría puede volver a practicar deporte después de una fusión vertebral, generalmente entre los 8 y los 12 meses posteriores a la intervención, aunque el momento y el nivel de actividad dependen de factores como la edad, la gravedad de la curva y la extensión y el nivel de la fusión realizada⁴.

Por ello, las recomendaciones sobre la práctica deportiva y otras actividades se establecen de forma individualizada por el especialista en función de las características de cada paciente y de la intervención realizada.

El valor de compartir la experiencia

Más allá de las cuestiones clínicas, el testimonio de Garrigós pone también el foco sobre el impacto personal y emocional que puede tener la escoliosis durante la adolescencia. La evidencia científica muestra que sus repercusiones pueden ir más allá de la deformidad física y afectar a aspectos como la imagen corporal, el bienestar emocional y las relaciones sociales y familiares. Una revisión sistemática publicada en agosto de 2026 en *Health Expectations*, que reunió 19 estudios de diez países, confirma la existencia de una importante dimensión psicosocial de la enfermedad a lo largo de sus distintas etapas, desde el diagnóstico hasta el tratamiento y la recuperación⁵.

En este contexto, testimonios como el de Garrigós contribuyen a dar a conocer una dimensión de la escoliosis que va más allá de la curvatura de la columna y a transmitir un mensaje de ánimo a otros jóvenes que pueden estar atravesando un proceso similar.

⁴ Nassar JE, Ammar LA, Daher M, et al. "Return to Sport After Posterior Spinal Fusion in Adolescent Idiopathic Scoliosis: A Systematic Review and Clinical Recommendations". *The American Journal of Sports Medicine*. 2026;54(5):1258-1267. Publicado online el 19 de enero de 2026. DOI: 10.1177/03635465251390546.

⁵ Wang S, Zhao J, Hu X, et al. *Psychosocial Burden of Adolescent Idiopathic Scoliosis: A Systematic Review and Meta-Synthesis of Patient and Caregiver Perspectives*. *Health Expectations*. 2026;29(4):e70785. Publicado el 6 de agosto de 2026. DOI: 10.1111/hex.70785.