



Consejos para prevenir la plagiocefalia postural

Desde que se aconseja que los bebés duerman boca arriba para prevenir el síndrome de la muerte súbita del lactante, el número de casos se ha reducido aproximadamente a la mitad, pero ha aumentado mucho el número de lactantes afectados por plagiocefalia postural.

Se trata de una deformación del cráneo y/o de la cara que habitualmente se corrige espontáneamente antes de las seis primeras semanas de vida. Algunas veces ocurre antes de nacer, pero la mayoría de los casos son debidos al hecho de que el lactante pasa mucho tiempo apoyado sobre el mismo lado de la cabeza.



El mejor tratamiento es la prevención

- Rote alternativamente la cabeza del bebé en cada sueño a lo largo del día.
- Cambie de lado la cuna respecto a la cama de los padres o alterne la posición del bebé en la cuna.
- Ponga al bebé boca abajo durante algunos ratos cuando esté despierto, siempre bajo la supervisión de un adulto. A partir del primer mes de vida aumente progresivamente el tiempo que pasa en esta posición y aproveche para jugar con él.
- Evite las sillas con cabezal muy ajustado, para reducir en lo posible las presiones constantes sobre el occipucio (parte posterior de la cabeza).
- Tenga a menudo al bebé en brazos para reducir el tiempo en que apoya el occipucio.
- Cuando presente estímulos al bebé, alterne el lado desde donde lo hace.
- Si ya se ha establecido la plagiocefalia, haga que se acueste sobre el lado redondeado de la cabeza y que permanezca en esta posición durante el mayor tiempo posible, tanto dormido como despierto. Ayúdese de medios mecánicos activos, como una toalla enrollada o una cuña. Además, ponga al bebé acostado mirando hacia la cama de los padres.

1. Dormir boca arriba.
2. Jugar boca abajo.
3. Alternar el método de transporte para favorecer el cambio de postura (cuco, porteo, sillita de paseo, etc.).

