

DEFORMIDADES CRANEALES

La deformidad craneal es una **alteración en el crecimiento de la cabecita del bebé** debida a presiones externas, la ternura del cráneo y a su rápido crecimiento.

Estas deformidades presentan evidentes problemas estéticos —que pueden permanecer en la edad adulta— y también alteraciones ortodóncicas, oculares (exotropía) y retrasos en el desarrollo psicomotor y cognitivo. Afectan un 12 % de los bebés y va en aumento en aquellos países en los que se desaconseja la posición en decúbito prono de los lactantes (se desaconseja dormir boca abajo) para evitar el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante.

La **plagiocefalia** posicional es la deformidad craneal más común (85 %) y consiste en la cabeza en forma de rombo, aplanada de un lado a nivel occipital. Se produce por dormir desde el nacimiento en posición invariable boca arriba con la cabeza girada siempre hacia el mismo lado, lo que conlleva la aplicación constante de presión sobre la parte posterior del cráneo, muy maleable en los recién nacidos y lactantes.

El control muscular de la cabeza se adquiere alrededor de los 3 meses de edad. **Por eso es muy importante ayudar al lactante a cambiar de posturas para evitar deformidades por exceso de presión.**

Es importante recordar que al nacer el cráneo del bebé se encuentra deformado debido a su paso por el cuello del útero. Esta deformación es absolutamente normal y desaparece sobre las 6 semanas.

Infocefalia somos un grupo de padres preocupados por la falta de información que reciben los nuevos papás sobre las deformidades craneales. Creemos que la mayoría de deformidades posicionales puede corregirse con simples ejercicios diarios sin necesidad de gastar grandes cantidades de dinero, **si se recibe la información a tiempo.** Ese es nuestro objetivo: educar a los papás en el momento adecuado.

PREVENCIÓN

1- Tummy time

El **Tummy time** es un método de actividad física para lactantes que se practica cuando están despiertos. Durante estos ejercicios debes estar con él en todo momento. Coloca a tu hijo boca abajo en la cama, sobre tu pecho o encima de un cojín. Al principio no le gustará y probablemente llorará, pero es importante que poco a poco se vaya acostumbrando, y al final disfrutaréis juntos. El objetivo es doble:

- Fortalecer la musculatura de cuello, espalda, hombros, brazos y caderas.
- Evitar que la cabeza este apoyada en una superficie plana, permitiendo que se redondee por su propio crecimiento natural

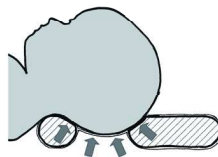
El bebé, además, aprenderá antes a girarse sobre sí mismo, a alcanzar sus juguetes de una manera más activa y acelerará el aprendizaje del gateo.



Tummy time

2- Cojín Mimos

Recomendamos su uso desde los primeros días de vida. Mimos es un cojín con una cavidad que proporciona un buen soporte de la cabeza sin reducir la movilidad del bebé. Es útil como método de prevención hasta los 6 meses de edad. El cojín está compuesto por un tejido tridimensional que permite pasar el aire, con lo que no hay riesgo de sofoco para el bebé.



Usa el cojín cuando el bebé esté tumbado boca arriba: en la cuna, en el cochecito, jugando o durmiendo. Es muy importante evitar el contacto de la cabeza con superficies duras, aunque sea por periodos cortos de tiempo.

3- Posicionamiento

El bebé debe dormir siempre boca arriba para evitar el Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante.

A modo de prevención, siempre que el bebé esté estirado, intenta que gire la cabeza a ambos lados por igual. Es importante evitar que la cabeza repose siempre en la misma posición, lo que favorece el desarrollo de la deformidad.

Si el bebé ya tiene la cabeza aplanada, debes posicionarlo de modo que el lado plano no esté en contacto con el colchón. La cabeza debe descansar sobre el lado «abultado». Para más información sobre cómo posicionar al bebé consulta nuestra web.

4- Mimar al bebé

Un bebé es normalmente lo más buscado y amado en nuestras vidas. No obstante, viejas creencias y rumores nos llevan a dejarlo a un lado cuando llora o no cogerlo en brazos para no «malcriarlo». Esto es un grave error. Los bebés se sienten seguros y crean autoestima cuando sienten a los padres cerca. Dejar a un bebé de lado le enseña a tener miedo y a sentirse solo. Mamás y papás, abrazad a vuestro bebé todo lo que podáis y, además, evitaréis que esté demasiado tiempo estirado en una superficie plana, permitiendo un crecimiento normal de la cabeza. En África desconocen las deformidades craneales, ya que siempre llevan a los bebés colgando en trozos de tela.

No obstante, asegúrate de alternar el lado por el que sostienes al bebé, lo alimentas o lo miras para que no desarrolle preferencia por un lado más que por otro.