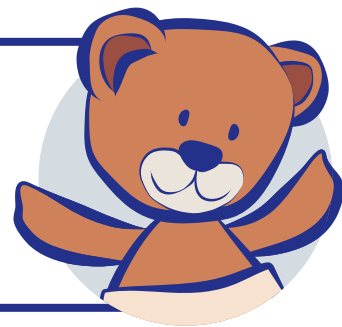


➔ PREVENCIÓN DEL APLANAMIENTO DE CABEZA (PLAGIOCEFALIA O BRAQUICEFALIA)

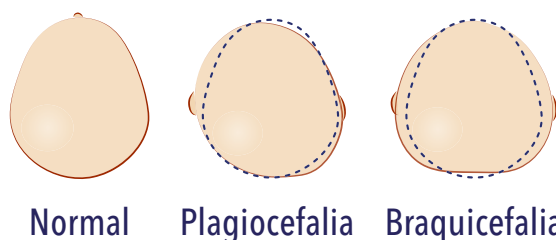


¿QUÉ ES?

Es el aplanamiento que aparece en la parte posterior de la cabeza, en la zona que mayoritariamente se mantiene apoyada. Se puede producir especialmente durante los tres primeros meses de vida y guarda relación con la posición (por ejemplo, si duerme siempre mirando hacia el mismo lado).

Recibe distintos nombres según la zona afectada: si aparece en la parte lateral posterior se le llama **plagiocefalia** y si afecta a toda la parte posterior se denomina **braquicefalia**.

En ocasiones, además del aplanamiento de la cabeza puede producirse una asimetría (abombamiento o protrusión) de la cara de ese lado y un avance de la oreja.



Normal

Plagiocefalia

Braquicefalia

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Para prevenir o corregir el aplanamiento sigue estas sencillas recomendaciones:



Cambia la posición de la cabeza de un lado a otro mientras duerme boca arriba (posición recomendada para la prevención de la muerte súbita).



Cambia la situación en su cuna de manera que vayan variando las zonas de apoyo en el colchón. Alterna la proximidad de la cabeza en un extremo distinto de la cuna cada día. De esta manera percibirá los estímulos desde distintos puntos.



Alterna el brazo principal de apoyo cuando le mantienes en brazos y para la alimentación para que gire la cabeza en busca de la leche o el estímulo en ambas direcciones.



Evita utilizar cabezales ajustados en el coche que impidan mover la cabeza.

Las almohadillas son útiles, siempre y cuando estén bien diseñadas.



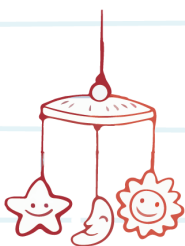
Procura que el juego se desarrolle boca abajo (tiempo de juego, de pancita o *tummy time*). De esta forma favoreces que levante la cabeza y fortalezca los músculos del cuello, brazos y espalda, mientras evitas la presión continuada en la misma zona.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA MANTENER LAS BUENAS FORMAS

DORMIR
BOCA ARRIBA



JUGAR
BOCA ABAJO



TRANSPORTE

