

## **Plagiocefalia: ¿Cómo prevenir y tratar la cada vez más frecuente deformidad de cabeza de los bebés?**

**La llamada plagiocefalia postural se produce si los bebés pasan mucho tiempo con la cabeza apoyada en una superficie plana, que tanto puede ser la cunita o la cama, como el cochecito o la hamaca**

En el año 1992, la Academia Americana de Pediatría dio un giro de 180 grados (y nunca mejor dicho) en las recomendaciones acerca de la postura para poner a dormir a los bebés y pasó de recomendar que los padres los pusieran boca abajo, de barriga, a que los pusieran boca arriba, de espaldas al colchón, con la cabeza ladeada. Gracias a esta recomendación se pasó de una incidencia de muerte súbita de 1,2 por 1.000 nacidos a vivos en 1992 a 0,56 por 1.000 nacidos vivos en 2001, demostrándose que dormir boca abajo es mucho más peligroso para los bebés.

El problema es que poner a dormir a los bebés boca arriba está haciendo que muchos bebés tengan deformidades en la cabeza, conocidas como plagiocefalia, hasta el punto que casi la mitad de los bebés de dos meses presentan plagiocefalia en mayor o menor grado.

Por qué se produce la plagiocefalia

La llamada plagiocefalia postural se produce si los bebés pasan mucho tiempo con la cabeza apoyada en una superficie plana, que tanto puede ser la cunita o la cama, como el cochecito o la hamaca.

En la mayoría de ocasiones (prácticamente el 80% de los casos de plagiocefalia), lo que se observa son puntos planos en la cabeza que solo suponen un problema estético porque son casos leves, y las recomendaciones no varían: seguir poniendo al bebé de espaldas, hacer variar la posición de la cabeza hacia ambos lados, y tratar de disminuir el tiempo en que el bebé está tumbado en esa posición. Esto se consigue evitando tanto como sea posible el uso de hamacas y el uso del cochecito.

Cómo prevenir la plagiocefalia

Justamente de la manera que acabamos de mencionar: la plagiocefalia se puede prevenir y tratar, en caso de que sea leve a moderada, actuando para que las presiones sobre la cabeza actúen dando a la forma de la cabeza un aspecto normal.

Así, para prevenirla podemos hacer lo siguiente:

Que duerma boca arriba con la cabeza ladeada, variando ambos lados en la misma proporción. Más o menos que pase el mismo tiempo mirando hacia un lado que hacia el otro.

Alternar el brazo con el que cogemos al bebé, de manera que la presión de la cabeza sobre el brazo no venga siempre del brazo izquierdo (habitualmente los cogemos con ese brazo para tener el derecho libre).

No abusar de la hamaca o de tenerlo tumbado cuando esté despierto, ni del cochecito, haciendo uso de otros métodos de "transporte" como las mochilas o fulares, o incluso los brazos de sus padres.

Valorar la posibilidad de hacer uso de un cojín preventivo, en especial si el bebé es de esos que lloran poquito, duermen mucho, apenas piden brazos y pasan mucho tiempo tumbados por este motivo, y además acaban mirando hacia el techo. Además de las medidas anteriores, puede ser buena idea hacer uso de este tipo de cojines, dado que empiezan a aparecer estudios que muestran que pueden ser útiles (fijaos a continuación en la distribución del peso de la cabeza en mucha mayor superficie con el cojín, en comparación con el bebé que se queda dormido mirando hacia arriba sin él).

### Cómo se trata la plagiocefalia

La plagiocefalia sucede, sobre todo, porque los diferentes huesos que componen el cráneo del bebé no están fusionados aún y las diferentes presiones pueden provocar una forma u otra en la cabeza. Algunos bebés, de hecho, nacen ya con plagiocefalia (mi hijo el mediano nació con una plagiocefalia más que evidente, por haber estado encajado en la misma posición unas cuantas semanas).

A medida que pasan los días y las semanas, si el niño va alternando la presión sobre la cabeza al dormir, los puntos planos se van modificando y la plagiocefalia va desapareciendo, si es de leve a moderada.

Hasta la fecha, son muchos los médicos que insisten en que poco a poco se va solucionando y que en realidad no es más que un problema estético; pero que sea sólo estético no quiere decir que no sea un problema, ya que hay casos en que la malformación es tan evidente que puede afectar al niño en caso de crecer y seguir con ella (a ningún niño le va a gustar que le miren raro por la forma de su cabeza o por no poder ponerse un casco de bicicleta).

Ahora bien, aunque los datos no son todavía claros, algunos estudios parecen mostrar que los niños con plagiocefalia severa podrían tener un peor desarrollo psicomotor que los niños que no la tienen, o que aquellos que la padecen de un modo leve. Los últimos que he leído al respecto hablan también de una posible maloclusión en la mordida, así como de una posible alteración del equilibrio en niños de entre 3 y 5 años.

Con esto quiero decir que tanto si es una cuestión sólo estética, como si puede suponer algo más, lo lógico es tratar de solucionar la deformidad. Hasta la fecha, quitando la cirugía, que sería siempre la última solución, la mejor opción son los mencionados cascos, y mejor si no es muy tarde.

La noticia [Plagiocefalia: ¿Cómo prevenir y tratar la cada vez más frecuente deformidad de cabeza de los bebés?](#) fue publicada originalmente en [Bebés y más](#)

### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>