



En julio de 2003 la revista Pediatrics publicó una recomendación sobre la prevención y el manejo de las deformidades craneales posicionales (Pediatrics Vol. 112 N.1 Julio 2003)

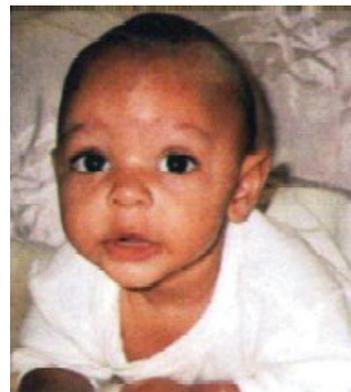
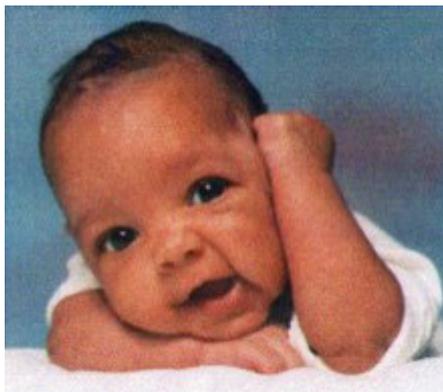
Un posible efecto secundario de la posición boca arriba para dormir de los bebés es la "plagiocefalia funcional" o "cabeza achatada". Debido a que el cráneo de los bebés es muy blando, puede ocurrir un leve achatamiento de un sector de la cabeza debido a las fuerzas gravitacionales. Esta situación preocupa a los padres sin saber que se resuelve espontáneamente y no afecta el desarrollo. No obstante, podemos implementar las siguientes acciones preventivas:

- Variar en forma alternativa la posición de la cabeza del bebé cuando éste duerme boca arriba. Por ejemplo, orientar su cabeza levemente hacia la derecha y en el siguiente sueño hacia la izquierda.
- En los momentos de juego y bajo la supervisión de un adulto puede colocarse al bebé boca abajo por períodos breves para fortalecer el tono muscular de la nuca y la espalda

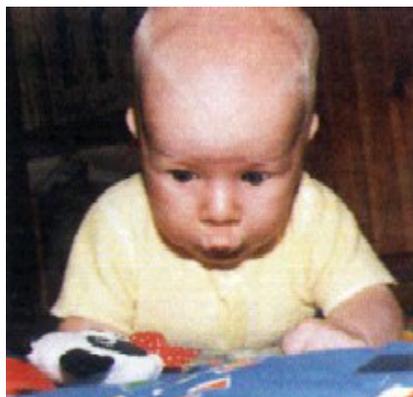
Los niños pueden permanecer en posición prona mientras están despiertos

Se debe aconsejar a los padres, colocar a los bebés boca abajo desde las primeras semanas de vida mientras están despiertos y bajo el cuidado de sus padres u otra persona.

El bebé no tienen ningún riesgo cuando está en posición boca abajo y despierto. Estos períodos de ejercicio mientras el bebé está despierto y es observado, contribuyen a fortalecer el tono muscular del cuello y la espalda. Con frecuencia los padres nos dicen que a los bebés no les agrada estar en esa posición, y ellos inician esta ejercitación cuando el bebé ya tiene varios meses. Sin embargo, es importante comenzar con la práctica de colocar el bebé boca abajo cuando está despierto desde las primeras semanas de vida.



Observemos con atención las fotografías ilustrativas de arriba. En la fotografía de la izquierda, Matías, de sólo cuatro semanas de edad, no puede sostener su cabeza en posición prona. Seguramente no podría adoptar esa posición durante largos períodos de tiempo. Sin embargo, a los cuatro meses de edad (fotografía de la derecha), los músculos de su cuello y espalda son fuertes como resultado de la práctica en posición prona mientras estaba despierto.



Note que Martín ha aprendido a disfrutar en la posición prona, interesándose por objetos coloridos que ubicaron ante él.

En un primer momento, los ejercicios en posición prona deben ser breves. Con el paso del tiempo, el bebé aprende a elevar su cabeza y adquiere más fuerza. Los padres deben procurar que estos períodos en posición prona sean divertidos para el niño. Se pueden colocar frente a él objetos coloridos, o simplemente jugar y hablarle.

¿Por qué recomendamos la posición prona durante períodos de tiempo mientras el bebé está despierto?

Como mencionamos con anterioridad, un lactante puede girar hacia la posición prona en forma accidental. **Existe un pequeño número de bebés, que fueron encontrados sin vida por haber dormido por primera vez en posición boca abajo.** Estos niños fueron hallados con sus rostros oprimidos contra el colchón, como si no hubiesen podido alzar su cabeza. Por esa razón creemos que es importante que el bebé permanezca por distintos períodos de tiempo en posición prona mientras está despierto.

Sin embargo, **la supervisión** es esencial cuando el bebé está en posición prona, ya que existe el riesgo de que el bebé se duerma. Si se queda dormido en esta posición, se lo debe acostar boca arriba. **Dormir en posición prona, cuando el bebé no está acostumbrado a hacerlo, constituye un nuevo factor de riesgo para el SMSL.**