

# Ejercicios posicionales para la prevención de plagiocefalia posicional en lactantes

## Positional exercises for the prevention of positional plagiocephaly in infants

Lucero Josefina Peraza Nieto\*

**Citar como:** Peraza NLJ. Ejercicios posicionales para la prevención de plagiocefalia posicional en lactantes. Acta Med GA. 2023; 21 (2): 183-184. <https://dx.doi.org/10.35366/110272>

### ESTIMADO EDITOR:

En 1990 la Academia Americana de Pediatría recomendó dormir a los recién nacidos en posición de decúbito supino para disminuir el número de casos de muerte súbita del lactante. Esta medida resultó sumamente eficaz disminuyendo en 40% la mortalidad de los lactantes por esta causa.<sup>1</sup>

En los años siguientes la incidencia de pacientes con craneosinostosis se incrementó<sup>2</sup> así como el número de plagiocefalias occipitales, o posicionales posteriores. Sabemos que la craneosinostosis ocurre como consecuencia del cierre prematuro de las suturas craneales y puede ser secundaria a una presión constante ejercida en el cráneo; dormir siempre en la misma posición probablemente puede causar deformación craneal y facial.



**Figura 1:** Aplicar un bulto por debajo del colchón para alternar la posición de la cabeza durante los cuatro primeros meses.



**Figura 2:** Si existe contractura cervical, se deberán realizar ejercicios con rotación de la cabeza por unos segundos de cada lado y movimientos suaves de inclinación lateral.

\* Médico residente de pediatría, Hospital Angeles Pedregal. Ciudad de México, México.

### Correspondencia:

Lucero Josefina Peraza Nieto  
Correo electrónico: [lucero.peranie@gmail.com](mailto:lucero.peranie@gmail.com)

[www.medigraphic.com/actamedica](http://www.medigraphic.com/actamedica)



Poniendo en una balanza que dormir al bebé en posición decúbito supino disminuye la mortalidad por muerte súbita del lactante, es una recomendación que creemos debe continuar; sin embargo, podemos incluir recomendaciones para disminuir la presentación de plagiocefalia posicional.

Estas recomendaciones constan de una serie de ejercicios que pueden realizar los padres desde el nacimiento para prevenir esta alteración craneal. Hay que fomentar la alternancia de posición de la cabeza para que no se encuentre la mayor parte del tiempo reclinada en solo

un lado (*Figura 1*). Cuando el bebé esté despierto, colocar bajo vigilancia en posición decúbito prono para fomentar el fortalecimiento de los músculos cervicales (*Figura 2*).

## REFERENCIAS

1. Esparza J, Hinojosa J, Muñoz MJ, Romance A, García-Recuero I, Muñoz A. Diagnóstico y tratamiento de la plagiocefalia posicional: Protocolo para un Sistema Público de Salud. *Neurocirugía*. 2007; 18 (6): 457-467.
2. Di Rocco F, Arnaud E, Renier D. Evolution in the frequency of nonsyndromic craniosynostosis. *J Neurosurg Pediatr*. 2009; 4 (1): 21-25.