

## Categoría a la que se presenta:

Premio Pascual a la Promoción del Autocuidado y de los hábitos de vida saludable

## Título:

Cabezas Saludables: Un Futuro Brillante para Nuestros Bebés.

## Resumen:

La plagiocefalia es una de las patologías más frecuentes en las consultas de pediatría y rehabilitación infantil.

Esta iniciativa tiene como objetivo principal promover hábitos de vida saludables y fomentar la adaptación de los bebés a su entorno, con el fin de lograr la mejor calidad de vida posible y favorecer su integración en sus ámbitos habituales. Para ello es necesaria la detección precoz de la plagiocefalia, cuya principal causa es la presión constante en ciertas áreas de la cabecita del bebé. **A través de charlas educativas, talleres interactivos y materiales informativos, buscaremos concienciar a las familias sobre la importancia de adoptar medidas preventivas desde los primeros meses de vida de sus bebés y favorecer el desarrollo sensomotor.**

## Justificación:

En la década de los 90, se estableció una relación entre la muerte súbita del lactante y dormir boca abajo, lo que provocó un cambio en los hábitos de sueño recomendando la posición supina. Esta medida resultó en **una disminución de los casos de muerte súbita, pero también se observó un aumento significativo de los casos de plagiocefalia en los bebés.**

En los primeros años 2000, la plagiocefalia se consideraba principalmente un problema estético y su tratamiento se centraba principalmente en el uso de cascos correctivos. Sin embargo, debido a mi experiencia en rehabilitación infantil, he podido observar a lo largo de todos estos años que muchos niños llegaban con problemas de salud como desviaciones de la espalda, cefaleas y alteraciones posturales, que se remontaban a su etapa de bebés con plagiocefalia no tratada.

Esto, sumado a las nuevas formas de crianza en las que los bebés pasan mucho tiempo en la misma posición y cierta aprensión sobre cómo moverlos adecuadamente, **ha generado la necesidad de enfocarnos en la prevención, formación de los profesionales involucrados en la atención de los bebés y empoderamiento de las familias** brindándoles herramientas para promover una correcta postura y evitar la plagiocefalia en sus bebés. **El objetivo del proyecto es mejorar el "continuum asistencial" ante una problemática creciente en nuestra sociedad,**

**proporcionando una herramienta de trabajo útil para el manejo de las deformidades craneales en el ámbito médico.**

## **Desarrollo:**

Esta iniciativa, denominada "CABEZAS SALUDABLES", ha sido diseñada con el objetivo de promover la mejor calidad de vida de nuestros bebés a través de la prevención, detección y tratamiento de la plagiocefalia. Conscientes de la importancia de un desarrollo craneal equilibrado en los primeros meses de vida, hemos estructurado la iniciativa en diversas fases que abarcan desde la concienciación y difusión hasta el apoyo y seguimiento a las familias.

Fases de la iniciativa "CABEZAS SALUDABLES":

### ❖ Fase 1: **Concienciación y difusión:**

En nuestro centro de salud, hemos iniciado un proyecto de equipo multidisciplinario compuesto por fisioterapeutas y matronas, con el apoyo de pediatras y enfermeras de pediatría que es el responsable de realizar la concienciación de difusión de la información sobre plagiocefalía.

Para la realización de la difusión utilizamos las redes sociales, específicamente Instagram, a través de los hashtags #CabezasFelices, #CabezasSaludables y #PrevenciónPlagiocefalia para comunicar nuestros mensajes.

Para medir y evaluar los resultados de la fase 1 establecimos indicadores para medir el impacto de la campaña, como el alcance de las publicaciones en redes sociales, el número de personas alcanzadas, la participación en eventos y la cantidad de consultas recibidas. También distribuimos materiales informativos\*<sup>i</sup> en consultorios médicos, centros de maternidad y guarderías, proporcionando información sobre la plagiocefalia, sus causas, señales de alerta, prevención y opciones de tratamiento, basándonos en datos recopilados de estudios de casos. ( <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7315482> y <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2023/01/57.-PLAGIOCEFALIA.pdf> )

La fase se planificó a través de la creación de tres grupos diferenciados:

### **GRUPOS DE EMBARAZADAS**

Dentro de la preparación al parto, hemos incluido la figura del fisioterapeuta para abordar temas relacionados con el desarrollo motor del bebé. Brindamos a los futuros padres y madres herramientas para manejar al bebé y reducir el miedo al movimiento. La metodología incluye:

- Charlas informativas.
- Prácticas con muñecos para aprender el manejo del bebé.
- Información sobre material útil en la crianza.

Estos grupos constan de 10 mamás/papás y tienen una duración total de 2 horas, realizándose en el último trimestre del embarazo.

## **GRUPOS DE PUERPERIO**

Estos grupos están dirigidos a bebés de entre 3 semanas y 2 meses de edad, ya que se ha demostrado científicamente que las 7 semanas son fundamentales en la prevención y el tratamiento de la plagiocefalia.

Comenzamos con una **breve historia del embarazo y el parto**, evaluamos si hay factores de riesgo prenatales, causados por el parto o posiciones preferentes después del nacimiento. Luego, realizamos una **valoración del bebé** y enseñamos a los padres y madres a manejar al bebé, realizando **movilizaciones y patrones de movimiento**. Las familias tienen la oportunidad de practicar con sus bebés. Además, se abordan dudas y preguntas.

## **TUMMY TIME**

**Promovemos el tiempo boca abajo** como medida preventiva. Al colocar al bebé boca abajo mientras está despierto y bajo supervisión, conseguimos el fortalecimiento de los músculos del cuello. **Enseñamos movilizaciones suaves y volteos**. También fomentamos el **dormir en posición supina y el uso de porteo mediante mochilas o pañuelos** favoreciendo la estimulación sensorial del bebé al tener contacto físico con el cuerpo del cuidador o cuidadora.

### ❖ Fase 2: **Charlas educativas y talleres interactivos:**

Organizamos charlas educativas dirigidas a padres y madres, donde abordamos temas relacionados con la prevención y el tratamiento de la plagiocefalia, así como la promoción de hábitos saludables en general. Además, realizamos talleres interactivos, con el uso de la plataforma Kahoot, donde las familias pueden aprender técnicas de reposicionamiento, prácticas seguras para dormir y otros cuidados preventivos de forma gamificada.

### ❖ Fase 3: **Apoyo y seguimiento:**

Establecemos grupos de apoyo para padres y madres, donde pueden compartir experiencias, resolver dudas y recibir orientación de especialistas en el tema. Estos grupos están conformados por una matrona y una fisioterapeuta. Además, ofrecemos seguimiento individualizado a las familias que requieren atención especializada en el tratamiento de la plagiocefalia, utilizando una hoja de registro para llevar un registro adecuado\*<sup>ii</sup>.

### ❖ Fase 4: **Colaboración con instituciones y profesionales de la salud.**

Capacitamos a profesionales de la salud clave en el desarrollo del bebé, como pediatras, enfermeras, fisioterapeutas y matronas, a través de talleres específicos en el plan de formación continuada. Hemos desarrollado tres ediciones a través de un programa de

capacitación que aborda los aspectos clave de la plagiocefalia y la promoción de hábitos saludables en los bebés\*<sup>iii</sup>.

#### ❖ Fase 5: **Evaluación y expansión**

Consideramos significativo el hecho de que **uno de cada dos bebés presente factores de riesgo al evaluar su desarrollo neuromotor**. Además, hemos observado la **relación entre problemas de lactancia y la preferencia de giro de la cabeza hacia un lado**, lo cual dificulta la lactancia materna en uno de los pechos.

A través del trabajo conjunto entre fisioterapeutas y matronas, podemos abordar estas dificultades y brindar apoyo a las familias.

## **Discusión/ Conclusiones:**

Después de varios meses de implementación del proyecto, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- Durante el embarazo, proporcionamos información teórico-práctica, aunque la principal preocupación de las personas suele ser el parto. Sin embargo, esto nos brinda la oportunidad de volver a encontrarnos con estas familias después del nacimiento de sus bebés. El período posparto es un momento delicado para las madres y puede ser difícil lograr que se adhieran a cualquier propuesta de la matrona. Sin embargo, al realizar las evaluaciones fisioterapéuticas de los bebés, nos hemos dado cuenta de que es un reclamo efectivo, ya que lo más importante para ellas es el bienestar de sus bebés. A partir de ahí, la matrona puede abordar muchos otros aspectos de la crianza, lo que hace que nuestro trabajo en equipo sea más eficiente.
- Tanto las pediatra, como las enfermeras de pediatría siguen las mismas pautas en la prevención de la plagiocefalia. Los casos que necesitan tratamiento individual son remitidos por la pediatra al servicio de rehabilitación infantil.
- Gracias a esto, hemos observado una disminución en las listas de espera de rehabilitación infantil y hemos logrado realizar un cribado previo a través de nuestra labor preventiva en atención primaria.

La promoción de hábitos de vida saludables y la adaptación de los bebés a su entorno pueden tener varios resultados positivos y previsible en cuanto al bienestar y desarrollo de los bebés. Algunos de estos resultados incluyen:

- Prevención de la plagiocefalia y otras condiciones relacionadas: Fomentar prácticas como el reposicionamiento regular, el tiempo de juego boca abajo y la lactancia materna puede ayudar a prevenir la plagiocefalia y promover un desarrollo craneal equilibrado.

Además, al promover hábitos saludables en general, también se pueden reducir otros riesgos, como la obesidad infantil y las enfermedades asociadas.

- Mejora en el desarrollo neuromotor: Estimular adecuadamente a los bebés desde una edad temprana a través de la interacción, el juego y la estimulación sensorial puede tener un impacto positivo en su desarrollo neuromotor. Esto implica fortalecer los músculos del cuello y la cabeza, mejorar la coordinación y estimular el desarrollo cognitivo y sensorial.
- Mejora de la calidad de vida familiar: Al promover hábitos saludables y la adaptación al entorno, se crea un ambiente familiar más armonioso y saludable. Los padres y cuidadores pueden sentirse más seguros y confiados al tener herramientas y conocimientos para criar y cuidar adecuadamente a sus bebés. Esto puede llevar a una mayor satisfacción familiar y una mejor calidad de vida en general.

Estos resultados pueden tener aplicaciones en diversos contextos, como la atención pediátrica, los programas de educación para padres, los centros de maternidad y la formación de profesionales de la salud. Además, pueden influir en la formulación de políticas y programas de salud infantil que promuevan la importancia de los hábitos saludables y la adaptación al entorno desde los primeros años de vida.

---

<sup>i</sup> Folleto informativo ANEXO II

<sup>ii</sup> \*Hoja de registro tipo Anexo III

<sup>iii</sup> \*Sesiones llevadas a cabo Anexo IV