

Vida saludable
POR VALENTINA CUELLO TRIGO

Consejos para la tortícolis del lactante

1 Identificar las señales

Francoise Descazeaux, traumatóloga infantil de Clínica MEDS, explica que la tortícolis congénita del lactante se produce por una limitación de la movilidad del cuello en los bebés y puede afectar hasta el 2% de los recién nacidos. “Cuando uno empieza a notar que los bebés están siempre en la misma postura y si es que cuesta rotar la cabeza hacia el lado contralateral, podría ser sospechoso de tortícolis y sería necesario consultar”, advierte Descazeaux y añade que un segundo indicador puede ser la aparición de un bulto en el cuello.

2 Estimular en casa

Para Descazeaux, una de las actividades clave es motivar el cambio de posición. Una recomendación que comparte Óscar Medina, director de la carrera de Kinesiología de la Universidad Central, quien agrega que es importante fomentar el “tummy time” (tiempo boca abajo supervisado) desde los primeros días y hacerlo varias veces en períodos cortos. “También se recomienda alternar los brazos al cargar al bebé, cambiar la orientación del moisés o cuna para estimular ambos lados, y evitar el uso excesivo de sillas portabebés”, describe el académico.

3 Adherir al tratamiento

Tras el diagnóstico, los especialistas enfatizan la necesidad de comenzar el tratamiento en el bebé. “La mayoría de los casos de tortícolis del lactante responden muy bien al tratamiento kinesiológico precoz y no dejan secuelas. Es fundamental comenzar lo antes posible, idealmente antes de los tres meses”, explica Medina. En tanto, la traumatóloga Descazeaux refiere que “esta patología tiene una muy buena respuesta a kinesiológica. Durante el primer año de vida, más del 90% de los casos se curan con esto; entonces adherir al tratamiento y hacer los ejercicios hará que de a poco se vaya pasando la tortícolis del bebé”.

4 No forzar el movimiento

“Uno de los errores más comunes es forzar el movimiento del cuello sin respetar la resistencia o el llanto del bebé, lo que puede causar dolor o incluso empeorar la condición”, alerta Medina. Desde Cleveland Clinic aconsejan realizar los estiramientos de forma suave, alrededor de unos 30 segundos, aunque dentro de la tolerancia del bebé y solo bajo indicación médica. ■

La mayoría de los casos de tortícolis del lactante responden muy bien al tratamiento kinesiológico precoz.

