

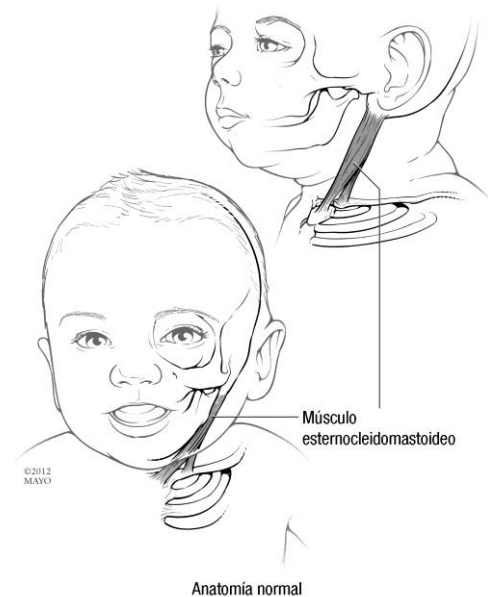
Tortícolis (lado izquierdo)

La tortícolis se produce cuando los músculos del cuello están más tensos de un lado que del otro. La cabeza gira hacia un (1) lado en las personas con esta afección.

Si usted no ayuda a que el cuello de su bebé se enderece, esto podría causar que su bebé tenga lo siguiente:

- una cabeza con forma extraña;
- problemas para comer; y
- un rostro que de un (1) lado se ve distinto que del otro.

Usted puede ayudar a que el cuello de su bebé se enderece de nuevo. Este folleto describe algunos ejercicios de movilidad y otras cosas que usted puede hacer para relajar los músculos tensos del cuello. Estas actividades pueden ayudar a que la cabeza vuelva a una posición normal.



Estiramiento en inclinación para tratar la torticollis del lado izquierdo

Estiramientos

Flexión lateral

1. Acueste a su bebé sobre su espalda.
2. Coloque la palma de su mano izquierda sobre la parte posterior de la cabeza de su bebé.
3. Coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo del bebé.
4. Flexione suavemente la oreja derecha de su bebé hacia el hombro derecho. Presione suavemente sobre el hombro izquierdo de su bebé al mismo tiempo.
5. Deténgase cuando sienta la rigidez. Mantenga esta posición durante 30 a 60 segundos. Realice esta flexión tres veces más durante el día.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Tortícolis (lado izquierdo)

Rotación

1. Acueste a su bebé sobre su espalda.
2. Coloque su mano derecha sobre el hombro derecho del bebé. Utilice su mano izquierda para girar suavemente la cabeza de su bebé hacia la izquierda.
3. Deténgase cuando sienta la rigidez. Mantenga esa posición durante 30 a 60 segundos. Realice este movimiento 3 veces más durante el día.



©2012 MAYO
Posicionamiento con actividad para tratar la tortícolis del lado izquierdo



©2012 MAYO
Estiramiento y rotación para tratar la tortícolis del lado izquierdo

Posiciones

Posicionamiento con actividad

1. Acueste a su bebé sobre su espalda.
2. Coloque un juguete colorido a la izquierda de la cabeza de su bebé. O bien, siéntese o acuéstese en esa zona.
3. Coloque a su bebé en esta posición a menudo durante el día.



©2012 MAYO
Momento boca abajo sobre una almohada o Boppy®

Momento boca abajo

1. Coloque a su bebé sobre su estómago.
2. Coloque juguetes a la izquierda de su bebé. O bien, siéntese o acuéstese en esa zona. Esto ayuda a que su bebé mire hacia la izquierda.
3. Realice esto con frecuencia durante el día.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Tortícolis (lado izquierdo)

Cómo sostener a su bebé

Su posición principal de sostén

1. Sostenga a su bebé de manera que la espalda de su bebé esté contra la parte delantera de su cuerpo.
2. Apoye la cabeza del bebé sobre su brazo izquierdo. Use su brazo derecho para sostener la parte inferior del cuerpo del bebé.
3. Use esta posición en todo momento en que sostenga al bebé.



Posiciones de sostén para tratar la torticollis



Posición de sostén para tratar la torticollis del lado izquierdo

Sostén mejilla a mejilla

1. Sostenga a su bebé de manera erguida contra su cuerpo.
2. Empuje suavemente su mejilla izquierda contra la mejilla derecha del bebé. Esto ayuda a que su bebé gire hacia la izquierda. Coloque un espejo para que su bebé se pueda mirar en él. Esto puede distraer al bebé para que permanezca en esta posición.
3. Sostenga a su bebé en esta posición a menudo durante el día.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Tortícolis (lado izquierdo)

Posiciones para la alimentación

Realice esto si está amamantando o dándole el biberón. Sostenga a su bebé de modo tal que mire a la izquierda. Si su bebé tiene dificultades para alimentarse en esta posición, permita que coma en la posición habitual.



Posición de amamantamiento para tratar la tortícolis del lado izquierdo

Otras cosas para hacer

Utilice los ejercicios de movilidad y las posiciones que se describen en este folleto todos los días para lograr mejores resultados. Además, intente lograr que su bebé mire a la izquierda e incline su cabeza hacia la derecha tanto como le sea posible.

Su bebé podría comportarse de manera irritada cuando haga los ejercicios de estiramiento. Pero los ejercicios de estiramiento no deben lastimar a su bebé. Si usted piensa que su bebé siente dolor, detenga el ejercicio de estiramiento o de posición. Vuelva a intentarlo más tarde.

¿Preguntas?

Por favor, consulte con su terapeuta físico si tiene preguntas o preocupaciones, o llame a Servicios de Rehabilitación al 901-595-3621.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Tortícolis (lado izquierdo)

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا لغبتحدثلى لغة أخرى فويملك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة للبالغين يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الخط النسخي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es remplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.