

Manual para Padres

¿COMO AYUDAR A MI HIJO CON PARALISIS CEREBRAL?

Dr. Álvaro Arteaga Ríos, Dra. Linda Maricela Guerrero Walker
Dr. Jorge Hernández Sánchez T.O. Clara Susana Cortes Plascencia

Manual para Padres

¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO CON PARÁLISIS CEREBRAL?



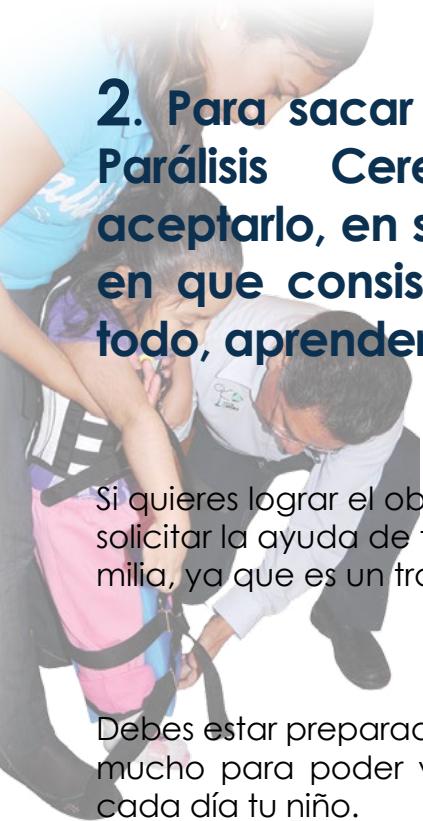
**Dr. Álvaro Arteaga Ríos, Dra. Linda Maricela Guerrero Walker
Dr. Jorge Hernández Sánchez T.O. Clara Susana Cortes Plascencia**

1. Como tu hijo, muchos niños padecen cada día de Parálisis Cerebral.



Entiendo tus sentimientos de enojo y desesperación que esto te causa, pero ya es tiempo de canalizar toda esa energía hacia lo positivo de su tratamiento.

2. Para sacar adelante a tu niño con Parálisis Cerebral, primero debes aceptarlo, en segundo lugar informarte en que consiste su problema y sobre todo, aprender a ayudarlo.

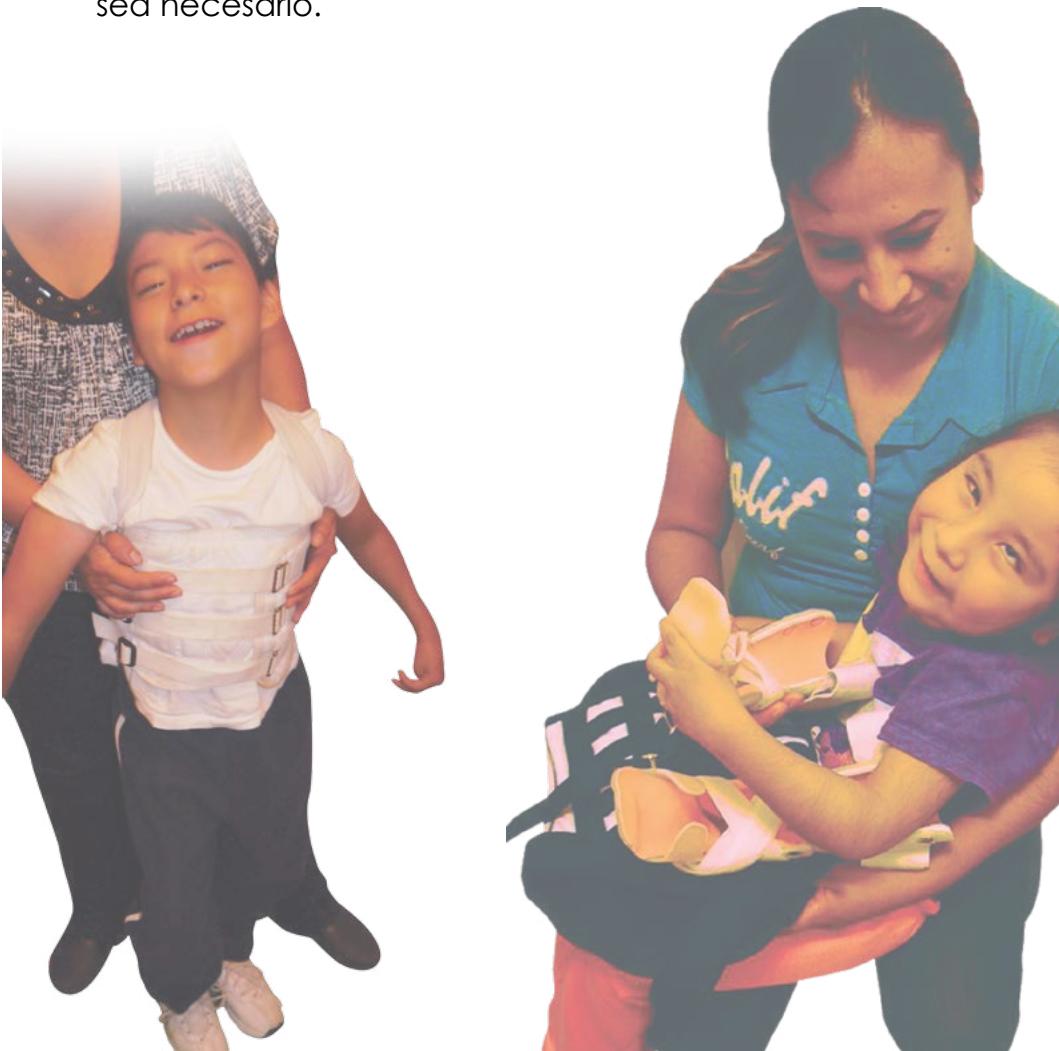


Si quieres lograr el objetivo de rehabilitar a tu hijo, debes solicitar la ayuda de tu médico y el apoyo de toda la familia, ya que es un trabajo duro y prolongado.

Debes estar preparado, sabiendo que deberás esforzarte mucho para poder ver como mejora poco a poco y cada día tu niño.

Como ayudar a tu niño con Parálisis Cerebral Infantil

La mejor forma que tienes para ayudar a tu hijo a superar sus limitaciones es el amor, la dedicación y la constancia; estimulándolo, haciendo diariamente sus ejercicios, poniéndole sus aparatos ortopédicos, aplicándole toxina botulínica, o bien, operarlo, cuando sea necesario.



¿Qué es la Parálisis Cerebral Infantil?

3. Nuestro cerebro sirve para pensar, movernos y conectarse con cada uno de nuestros sentidos (vista, oído, gusto, tacto y equilibrio).

En la Parálisis Cerebral Infantil el cerebro del niño se lastimó, ocasionándole alteraciones en el movimiento, el habla y en los órganos de los sentidos.

La Parálisis Cerebral Infantil dificulta a los niños la realización de tareas comunes para su edad como gatear, caminar o alcanzar objetos.



Tipos de Parálisis Cerebral Infantil

Dependiendo la parte del cerebro que esté afectada en el niño, la parálisis puede ser de una pierna (monoparesia), de las dos piernas (paraparesia), o de medio cuerpo (hemiparesia).

Es necesario que sepas que el cerebro se sabe curar sólo (propiedad llamada plasticidad cerebral), pero debemos ayudarlo a que haga su trabajo por medio de un programa de rehabilitación que le permita al niño usar sus manos, caminar, hablar, jugar y aprender.

4. La Parálisis Cerebral Infantil es más frecuente en madres de más de 35 años, madres adolescentes o que han tenido muchos hijos.

La Parálisis Cerebral Infantil se puede prevenir si la mujer embarazada se alimenta bien, está contenta, se siente apoyada por su pareja y hace ejercicio diariamente.

Conviene que la revise cada mes el médico y que el parto se atienda en un hospital.



El bebé debe ser revisado por un médico desde el nacimiento, ponerle todas sus vacunas, vigilar tanto su peso como la estatura y sobre todo observar que se vaya desarrollando de acuerdo a su edad.



Riesgo de Parálisis Cerebral Infantil

5. Si la mamá estuvo enferma antes o durante el embarazo, tomó medicamentos, padeció de presión alta, diabetes o convulsiones, se considera que el recién nacido tiene riesgo de padecer Parálisis Cerebral Infantil.

Signos de alarma

¿Como se ve un niño con Parálisis Cerebral?

Cualquier signo de alarma que veas en tu hijo debes comunicárselo a tu médico de inmediato; si está muy aguado, tieso, no come bien, no duerme o si su desarrollo no sigue la escalera normal.



Bebé con Músculos Normales



Bebé con Músculos Aguados (flácidos)



Bebé con Músculos Tiesos (espásticos)

Causas de Parálisis Cerebral Infantil

6. La causa de la Parálisis Cerebral puede ser por falta de oxígeno al nacimiento, herencia, infecciones del cerebro, golpes muy fuertes en la cabeza o defectos en la formación del cerebro.

7. El niño con Parálisis Cerebral puede nacer muy aguadito o muy tieso. Puede no sostener la cabeza después de los 4 meses, no sentarse después de los 7 meses, o no caminar después de el año de edad. Puede tener problemas para hablar, comer, dormir o hacer sus necesidades. Su piel puede estar morada, roja o moteada (piel de arlequín). También puede no emitir sonidos o llorar todo el tiempo.

8. El aspecto de un niño con Parálisis Cerebral Infantil puede ser en posición de "tijera", en "arco", en "equino", de "rana" o en "gota" y su mano puede estar empuñada, con el pulgar "atrapado"



Posición de Equino



Posición de Tijera



Posición de Arco



Posición de Rana



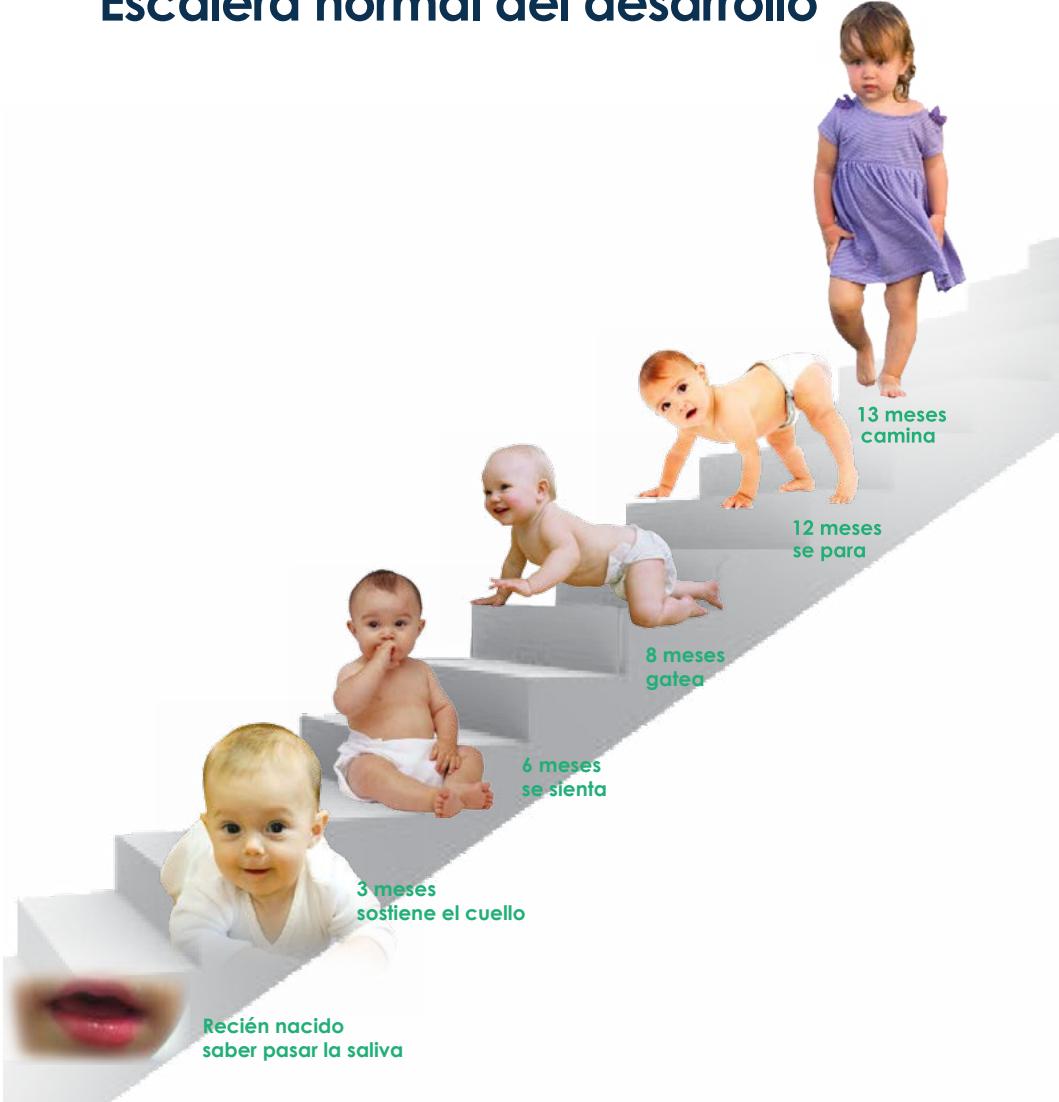
Mano empuñada

9. Para poder ayudar al niño con Parálisis Cerebral se le debe atender lo más pronto posible, aún desde recién nacido.

Tratamiento del niño con Parálisis Cerebral Infantil:

- a).** Darle estímulos, como hablarle mucho, moverlo, acariciarlo, darle a oler y a probar alimentos de diferentes sabores.
- b).** Hacerle ejercicios para estirar sus músculos encogidos y para fortalecer sus músculos débiles.
- c).** Algunos niños necesitan usar aparatos ortopédicos para poner derecho su cuerpo y mejorar sus movimientos.
- d).** Para aflojar sus músculos endurecidos, los niños con Parálisis Cerebral requieren medicamentos para relajarse, o bien la inyección de toxina botulínica en los músculos más endurecidos. Esta inyección se debe combinar siempre con la estimulación, los ejercicios y los aparatos ortopédicos.
- e).** Nunca debes olvidar que el mejor estímulo para los niños es el cariño de sus padres y familiares.

Escalera normal del desarrollo



10. El tratamiento de tu niño con Parálisis Cerebral debe ser siempre por pasos, como si fuera subiendo una escalera, para que pueda llegar a caminar.

11. Aprendiendo a pasar la saliva.

Si tu niño babea mucho, debes sostener su cuello derecho, darle masaje a sus cachetes por dentro y por fuera de la boca. Despues le das un poco de miel o agua con azúcar para que aprenda a pasar la saliva.

Masaje para que tu niño
aprenda a pasar la saliva



Masaje alrededor de la boca



Masaje por dentro de la boca

Aprendiendo a sostener la cabeza.

12. Si tu niño no sostiene el cuello, debes hacerle ejercicios, sosteniéndolo del tronco y meneando su cabeza despacio, hacia la derecha y hacia la izquierda, adelante y atrás. También puedes ayudarle con un cuello de hule espuma para que no se le vaya de lado la cabeza.



Ejercicios para que tu hijo se pueda sentar

13. Si tu niño no se sienta debes hacerle ejercicio sosteniéndolo de las dos manos, sentándolo lentamente y moviéndolo hacia la derecha y hacia la izquierda. Despues repites el mismo ejercicio deteniéndolo de una sola mano. También le puede ayudar darle masaje en su espalda y poniéndole una faja ortopédica.



Ejercicios para que tu hijo aprenda a gatear.

14. Para que tu hijo aprenda a gatear, se debe sostener con una sábana de la cintura, poniéndolo en posición de gateo. Si tienes quien te ayude, la otra persona le adelanta una mano, luego el pie del lado contrario, despues la otra manita y por último el otro pie.



Ejercicios para que tu hijo camine.

15. Para que tu niño se pare sólo, ya debe poder sentarse y gatear. Además debe tener sus piernas, rodillas y pies derechos y fuertes. Se le deben estirar los músculos que tenga encogidos y ejercitar los músculos que tenga débiles. Además tenemos que enderezar sus piernas y brazos con aparatos ortopédicos.



Ejercicios para las manos y brazos encogidos.



Ejercicios para piernas y pies encogidos.



16. Si tu niño camina con las caderas encogidas y las rodillas dobladas y cruzadas (en tijera) y los pies de puntas (equino), se deben estirar los músculos encogidos, ejercitar los músculos débiles, aplicarle toxina botulínica y ponerle aparatos ortopédicos. Algunas veces se requiere enderezar al niño con una operación.

Cuando un niño tiene muy tiesos los músculos de los hombros o de las caderas, no puede usar bien sus manos ni mover sus piernas, para que se relaje le debes hacer estos ejercicios:

Ejercicios para aflojar las manos



Ejercicios para aflojar los hombros



Ejercicios para aflojar las caderas



Aparatos ortopédicos para alinear la mano y el tobillo.



17. Si tu niño está muy irritable y no duerme bien, puedes darle masaje para relajarlo y organizar su horario de comidas, baño y horas de sueño. También puedes adaptarle un caballito de madera o una silla especial.



18. En todos los niños con Parálisis Cerebral existe el riesgo de que se salgan los huesos de las caderas de su lugar (luxación de cadera). Por eso es necesario cuidarles sus caderas, revisándoselas en cada consulta, sacarles radiografías y cuando se empiezan a luxar se les aplica toxina botulínica, ejercicios y se les pone un aparato ortopédico.

**Aspecto de un niño con la cadera luxada
(lado izquierdo)**



Aparatos ortopédicos para evitar la luxación de Cadera



**Radiografía de las Caderas
luxación de cadera (flecha)**

Al abrir las piernas, la cadera luxada, no abre igual que la sana

19. Existen muchos aparatos ortopédicos que le pueden ayudar a tu niño con Parálisis Cerebral como férulas para sus manos, cuando las tienen siempre empuñadas o férulas para los pies cuando caminan de puntitas (equino). Hay niños que mejoran usando hamaca, cuñas, bastones, muletas y otros aparatos ortopédicos.



Ejercicios para estimular el cerebro de tu hijo.



Frotar la piel con objetos de diferente textura.



Mover cada articulación (coyunturas)



Masaje a sus piernas y brazos.



Golpear suavemente con los dedos sus articulaciones.



Estimular el gusto dándole a probar alimentos de diferentes sabores (dulces, agrios, ácidos)



Entrenar el equilibrio.



Estimular la vista con luces, colores y formas.



Estimular el olfato con olores diferentes.

Le debes enseñar a tu niño todas las partes de su cuerpo ante un espejo, señalándolas y nombrándolas al mismo tiempo.



20. Los niños que padecen estrabismo o bizquera, deben ser valorados por el oftalmólogo, ya que algunos se curan con ejercicios, parchando el ojo sano o con toxina botulínica y otros requieren cirugía.



21. El objetivo principal de la rehabilitación de un niño con Parálisis Cerebral es que pueda realizar lo mejor posible sus actividades cotidianas como caminar, comer, vestirse y estudiar. Para todo esto, es muy importante el uso de las manos. Para entrenar la coordinación de las manos se puede poner al niño a realizar actividades como separar frijol de diferente color, apilar cubos de juguete, meter aros en un poste o que sin ayuda de la vista, determine de qué objeto se trata, al sacarlo de una caja con diferentes objetos.



EN CONCLUSIÓN

22. Si quieres sacar adelante a tu hijo con Parálisis Cerebral Infantil, debes amarlo, estimularlo, hacerle ejercicio, ponerle su aparato ortopédico, aplicarle toxina botulínica o bien operarlo cuando sea necesario.

Nunca olvides que no estás solo en ésta batalla por la rehabilitación de tu hijo, existen diversas instituciones tanto públicas como privadas, que cuentan con médicos, psicólogos, terapistas y un completo equipo de diagnóstico y tratamiento para ayudar a tu hijo a mejorar su calidad de vida.

El objetivo principal es integrar a tu niño a la familia y a la sociedad, para que disfrute de una vida plena e independiente, que le permita desarrollar al máximo su potencial humano.





¿COMO AYUDAR A MI HIJO CON PARALISIS CEREBRAL?

Este Manual está hecho para padres con niños que cursen con algún tipo de retraso psicomotor secundario a lesiones cerebrales.

De naturaleza práctica, utiliza lenguaje accesible para ofrecer orientaciones que guían a los padres durante todas las etapas para propiciar el aprendizaje de conductas que su hijo debe dominar, de acuerdo a su edad.

De naturaleza gráfica y visual, busca que las imágenes más que el lenguaje, ayuden a comprender con facilidad las diferentes técnicas, tanto para detectar precozmente una alteración del desarrollo, como para superar etapas en las que el niño se encuentre retrasado, tales como deglución, equilibrio de cuello, equilibrio de tronco, gateo, equilibrio de pies o marcha. De ésta forma, es una guía resumida del desarrollo del niño, enfocado a los ejercicios prácticos que se deben de hacer para ayudar a un niño a alcanzar un desarrollo óptimo.

