



Según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)

Los fisioterapeutas recomiendan el portabebés frente al carrito para transportar a los niños

- **Aseguran que lloran menos, duermen mejor, facilita el desarrollo psicomotor, beneficia la lactancia y fortalece los vínculos personales**
- **Aconsejan que el adulto lo lleve a la altura del pecho, y que el portabebés respete la posición natural del bebé (rana), lleve buenas sujeciones para la cabeza si el bebé va erguido y es menor de 6 meses, y que esté homologado**

(Madrid, 11 de septiembre de 2013)-. El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** recomienda, a través de su **campana "12 meses, 12 consejos de salud"**, **utilizar portabebés ergonómicos en lugar de carritos** para transportar a los niños.
<http://ow.ly/oLIYQ>

A través del **noveno vídeo-consejo** de esta iniciativa, desarrollada para concienciar a los ciudadanos sobre los riesgos para la salud que suponen determinadas prácticas de nuestra vida cotidiana, el CPFCM explica que con el portabebés, los niños **"lloran menos, duermen mejor, facilita el desarrollo psicomotor, beneficia la lactancia y fortalece los vínculos personales"**.

Así, **a través de este corto de animación** que se difundirá en redes sociales, los fisioterapeutas madrileños **aconsejan que el adulto utilice este sistema**, llevándolo a la altura del pecho, y siempre y cuando respete la posición natural del bebé (rana), lleve buenas sujeciones para la cabeza si el bebé va erguido y es menor de 6 meses, y que esté homologado y sea ergonómico.

En este sentido, la fisioterapeuta especializada en pediatría del Hospital de Torrelodones, educadora de masaje infantil y monitora de portabebés, **Begoña García**, explica que utilizar portabebés en lugar de carrito, **previene y favorece la curación de la luxación congénita de cadera** o displasia de algunos bebés, "ya que respeta la fisiología del niño con sus miembros inferiores en abducción y flexión, y su columna vertebral con ligera flexión".

Además, según la experta, **evita la plagiocefalia, sufrida por uno de cada 10 niños**, ya que en muchos casos, está causada por un apoyo mantenido en la cuna sobre el mismo lado de la cabeza. "Usando portabebés la cabeza se redondea por sí sola", señala.

Según García, el portabebés **favorece la estimulación visual, vestibular, perceptiva y auditiva, facilita el aprendizaje del lenguaje** y ayuda a la socialización. "Esto es crucial a nivel terapéutico, sobre todo para pequeños

pacientes que tengan algún problema neurológico o retraso psicomotor". "También, **fortalece los músculos de la espalda**, y es **especialmente recomendado para prematuros**, ya que el porteo **regula mejor la temperatura corporal** y las constantes vitales debido al contacto de la piel del niño, con la del progenitor", explica.

Además, la fisioterapeuta informa de que el sistema **también es positivo para el portador**, "ya que al llevar al niño bien pegado al cuerpo y alto, cerca del centro de gravedad del adulto, y con la tela bien extendida en la parte posterior del cuerpo, **se evitan dolores de espalda**".

Otros consejos del CPFC

Por otra parte, el secretario general del CPFC, y coordinador de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", **José Santos**, recuerda a los padres la importancia de **cuidar su higiene postural a la hora de bañar o cambiar al bebé**. "Para evitar lesiones de espalda al inclinarse frente a bañeras o cambiadores, se deben flexionar ligeramente las caderas y las rodillas, para que la tensión no recaiga sobre el sistema músculo ligamentario lumbar", explica.

Asimismo, **a la hora de la lactancia**, se recomienda a la madre dar de mamar tumbada durante la noche, ya que favorece su descanso. Durante el resto del día, lo ideal, según los fisioterapeutas, es buscar una posición cómoda para ambos, apoyando el codo del lado que sostiene al bebé, ayudándose de alguna almohada o cojín de lactancia.

Además, Santos recuerda que **cuando el niño ya anda**, "es importante **no tirarle del brazo** para que prosiga la marcha, ya que este "tirón" puede provocarle al niño lesiones músculo-esqueléticas".

En cuanto a los consejos **para viajar con niños en coche**, informa de que se debe de **evitar dejar demasiadas holguras** al sujetar al niño a la sillita infantil; sentar al niño en el asiento con abrigos o ropa voluminosa; o ajustar incorrectamente la altura a la que el arnés sale del respaldo de la sillita.

"Si se utiliza un asiento o cojín elevador, la banda inferior o pélvica del cinturón de seguridad debe de situarse encima del abdomen del niño, y la banda superior o torácica del cinturón, detrás de la espalda o por debajo del brazo", señala.

Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a nivel autonómico a más de 7.600 fisioterapeutas. Sus objetivos son la salvaguardia de los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, la defensa y la promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos de la Comunidad de Madrid, en colaboración con los poderes públicos, así como la promoción a nivel científico, cultural, económico y social de los colegiados. Más información sobre la institución en la web <http://www.cfisiomad.org>