

5 claves para convivir con el diagnóstico de Espina Bífida



- 1 Obtén un diagnóstico precoz.**

Un análisis del nivel de alfafetoproteína -proteína producida en el hígado del feto- en la sangre de la madre y una ecografía prenatal pueden alertarte sobre la posibilidad de una malformación congénita. Algunos médicos pueden considerar necesario realizar una amniocentesis con el objetivo de analizar el líquido amniótico. No obstante, ten en cuenta que no en todas las ocasiones se diagnostica la Espina Bífida de manera prenatal.
- 2 Conoce con exactitud el estado de salud de tu hijo.**

Una vez que hayas dado a luz, necesitarás tener un diagnóstico exacto del estado del aparato locomotor de tu hijo o hija para determinar sus posibilidades de mejora y acudir a estimulación y rehabilitación.
- 3 Busca un plan personalizado de estimulación.**

Es vital que, desde muy pequeño, partiendo de un plan personalizado, el niño desarrolle sus potencialidades -desarrollo académico, movilidad mediante fisioterapia, motricidad gruesa y fina, etc.-, y evite la sobreprotección. En el caso de los más pequeños, la estimulación sensorial es también clave para reforzar su correcto desarrollo.
- 4 Cuida su dieta.**

Una alimentación rica en fibra y un deporte adaptado a sus necesidades, ayudarán a tu hijo o hija a moverse de manera independiente y a mantener un peso adecuado. Los niños con espina bífida, por la falta de movilidad y afectaciones, tienen mayor riesgo de sufrir obesidad y padecer importantes dolores de espalda.
- 5 Fomenta su plena autonomía.**

Motiva a tu hijo a realizar tareas de la vida diaria para favorecer su autonomía y aprovecha también la ayuda que brindan las asociaciones de espina bífida, que cuentan con talleres de autosondaje, apoyo psicológico e, incluso, pisos de autonomía para jóvenes, donde les ayudan y enseñan durante un tiempo, de manera personalizada, a llevar una vida lo más independiente posible.