

Ponga a su bebé a dormir sin peligro



SEGURO AL DORMIR

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo
Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD)



Así se ve un ambiente seguro para poner a dormir a su bebé. No tiene protectores de cuna, almohadas, cobijas o juguetes.

¿Qué es el síndrome de muerte súbita del bebé?*

Es la muerte de un bebé menor de un año de edad, que ocurre de forma repentina e inesperada, sin que se llegue a saber la razón de la muerte aun después de realizarse una investigación completa.

Miles de bebés mueren repentinamente cada año en los Estados Unidos. Estas muertes se conocen como “muerte súbita e inesperada del bebé” (“Sudden Unexpected Infant Death” en inglés o SUID).

El término SUID incluye todas las muertes inesperadas, desde aquellas sin razón aparente como las del síndrome de muerte súbita del bebé, hasta aquellas con una razón conocida, como la asfixia. La mitad de todos los casos de SUID son por el síndrome de muerte súbita del bebé. Muchas de las muertes inesperadas de los bebés son accidentales pero un bebé también puede morir de manera repentina e inesperada por causa de una enfermedad o algo que se le haya hecho a propósito.

Datos rápidos sobre el síndrome de muerte súbita del bebé:

- El síndrome de muerte súbita del bebé es la principal causa de muerte en los niños de entre un mes y un año de edad.
- La mayoría de las muertes por este síndrome ocurren cuando los bebés tienen de 1 a 4 meses de nacidos.

** En inglés el síndrome se llama “Sudden Infant Death Syndrome”, más conocido como SIDS. El término médico en español es síndrome de muerte súbita del lactante.*

Las muertes de los bebés relacionadas con el sueño son aquellas vinculadas a cómo o dónde dormía el bebé. Estos casos se deben a causas accidentales, como cuando el bebé se asfixia, cuando queda atrapado entre dos objetos (como un colchón y la pared) y no puede respirar, o cuando algo presiona o se envuelve alrededor del cuello del bebé y le bloquea las vías respiratorias (estrangulamiento). Estas muertes no son debidas al síndrome de muerte súbita del bebé.



¿Qué debería saber acerca del síndrome de muerte súbita del bebé?

- Hemos progresado enormemente en reducir el número de casos del síndrome de muerte súbita del bebé. Desde que las campañas para crear conciencia comenzaron en 1994, las tasas del síndrome de muerte súbita del bebé se han reducido en más de un 50 por ciento en los Estados Unidos. Esto significa que se ha salvado la vida a miles de bebés y es el resultado de que los padres y otras personas que cuidan a los bebés los colocan boca arriba para dormir.
 - En 1994, 4.073 bebés murieron por el síndrome de muerte súbita del bebé y apenas el 27 por ciento de los bebés dormían boca arriba. En el 2009, 2.226 bebés murieron por el síndrome de muerte súbita del bebé y el 74 por ciento de los bebés dormían boca arriba.
 - En el 1995, 284 bebés hispanos murieron por causa del síndrome de muerte súbita del bebé. En el 2009, 324 bebés hispanos murieron por este síndrome.



■ **Los bebés duermen más seguros boca arriba.**

Los bebés que duermen boca arriba tienen mucha menos probabilidad de morir a causa de este síndrome que aquellos que duermen boca abajo o de lado.

■ **Cada momento en que su bebé esté dormido importa.**

Los bebés siempre deben dormir boca arriba, tanto para las siestas como durante la noche. Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba, pero que en otros momentos como en las siestas duermen boca abajo, tienen un riesgo muy alto de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé.



Tanto en las siestas como en la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.



■ **La superficie sobre la que duerme su bebé es importante.**

Los bebés que duermen sobre una superficie blanda, como una cama para adultos, o debajo de una superficie blanda, como cobijas o edredones, corren un mayor riesgo de morir a causa de este síndrome o de asfixia.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo para mi hijo del síndrome de muerte súbita del bebé o de otras causas de muerte relacionadas con el sueño?

No hay una manera definitiva de evitar el síndrome de muerte súbita del bebé, pero los padres y las personas que cuidan a los bebés pueden tomar estos pasos para reducir el riesgo de este síndrome y de otras muertes relacionadas con el sueño:

- **Tanto en las siestas como en la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.** Esta posición es la más segura para dormir para todos los bebés, incluyendo los bebés prematuros. Recuerde que cada momento en que su bebé esté dormido importa.
- **Use una superficie firme para poner a dormir a su bebé y cubra la superficie con una sábana ajustable para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.** Entre las superficies firmes para dormir están las cunas, los moisés y los parques infantiles portátiles que cumplan con las normas de seguridad aprobadas.** No use un asiento de coche, portabebés o cargador de bebé, columpios o

productos similares para poner a dormir a su bebé a diario. Nunca le ponga al bebé a dormir sobre superficies blandas, como sillones o sofás, almohadas, edredones, pieles de borrego o cobijas.

**Para obtener más información sobre las normas de seguridad de las cunas, llame gratis a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor al 1-800-638-2772 (en español o en inglés) o visite su página electrónica en <http://www.cpsc.gov>.



Todos los bebés, incluyendo los bebés prematuros, siempre deben dormir boca arriba.

■ **Su bebé no debe dormir solo ni acompañado en una cama de adultos, un sofá o una silla.**

Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé o de otras causas de muerte relacionadas con el sueño, comparta la habitación con su bebé, es decir, mantenga el lugar donde duerme el bebé en el mismo cuarto donde usted u otros duermen. Si usted lleva al bebé a su cama para darle el pecho, asegúrese de que al terminar lo vuelva a poner en un lugar de dormir separada pero dentro de la misma habitación que usted. Este lugar o área separada puede ser una cuna, un moisés o un parque infantil portátil que cumpla con las normas de seguridad aprobadas.**



Comparta la habitación con su bebé, es decir, mantenga el área donde duerme el bebé en el mismo cuarto donde usted u otros duermen para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé o de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.



Póngale ropa ligera a su bebé para dormir para evitar que tenga demasiado calor.

- **Mantenga todos los objetos suaves, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme el bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé o de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.** No use almohadas, cobijas, edredones, pieles de borrego o protectores de cuna en el área donde duerme su bebé. La evidencia no ha demostrado que el uso de los protectores de cuna puede prevenir lesiones. De hecho, pueden causar lesiones graves e incluso la muerte. La mejor manera de evitar estos peligros es manteniéndolos fuera del lugar de dormir del bebé.
- **Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, las mujeres:**
- Deben obtener cuidados de salud regulares durante el embarazo, y
 - No deben fumar, tomar alcohol o consumir drogas ilegales durante el embarazo o después de que nazca el bebé.



■ Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, no fume durante el embarazo y después tampoco fume ni permita que otros fumen alrededor de su bebé.

■ Dele el pecho a su hijo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Amamantar tiene muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé.

■ Para reducir el riesgo de este síndrome, en la hora de la siesta o en la noche, puede darle a su bebé un chupete o chupón seco que no tenga un cordón alrededor. Sin embargo, no lo obligue a usarlo. Si el chupete se cae de la boca del bebé cuando

Si usted lleva al bebé a su cama para amamantarlo, asegúrese de que al terminar lo vuelva a poner en un lugar de dormir separado pero dentro de la misma habitación que usted, como puede ser una cuna que cumpla con las normas de seguridad aprobadas.** (Vea la página 7).

está dormido, no es necesario volver a dárselo. Espere hasta que el bebé esté acostumbrado a amamantar antes de darle el chupete.

■ No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir. Póngale a su bebé ropa ligera para dormir y mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.

■ Siga los consejos de un proveedor de servicios de la salud para las vacunas y las visitas de rutina de su bebé.

■ Evite usar productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé o de otras causas de muerte relacionadas con el sueño. No se ha comprobado la seguridad ni eficacia de estas cuñas, posicionadores y demás productos.



■ **Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, no use aparatos caseros para monitorear el corazón o la respiración.** Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable con el proveedor de servicios de la salud que atiende a su bebé.

■ **¡Su bebé también necesita pasar tiempo boca abajo! Ponga a su bebé sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando.**

El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y los brazos de su bebé y previene la formación de áreas planas en la parte de atrás de la cabeza. Otras formas de ayudar a evitar la formación de áreas planas en la parte de atrás de la cabeza del bebé es sosteniéndolo en posición vertical y limitando el tiempo que pasa acostado en los cargadores de bebé o sillitas mecedoras.



Ponga a su bebé sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en la cabeza.

Preguntas frecuentes sobre el síndrome de muerte súbita del bebé

¿Cuál es la mejor manera de reducir el riesgo de que mi hijo sufra el síndrome de muerte súbita del bebé?

La mejor manera de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé es poniéndolo a dormir boca arriba cada vez que el bebé vaya a dormir.

¿No se ahogará mi bebé si lo pongo a dormir boca arriba?

No. Los bebés sanos tosen o tragan los líquidos de forma natural. Es un reflejo que todo el mundo tiene. Incluso es posible que los bebés puedan eliminar estos líquidos aun mejor si están acostados boca arriba.

¿Qué pasa si cuando está dormido mi bebé se da la vuelta solo y queda boca abajo? ¿Tengo que ponerlo nuevamente boca arriba?

No. Darse la vuelta es una parte importante y natural del crecimiento de su bebé. La mayoría de los bebés comienzan a darse la vuelta por su propia cuenta alrededor de los 4 a 6 meses de nacidos. Si su bebé se da la vuelta por sí solo mientras duerme, no es necesario ponerlo boca arriba de nuevo. Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, lo importante es que cada vez que el bebé vaya a dormir, usted lo ponga boca arriba y que no haya ropa de cama blanda o suelta en el área de dormir del bebé.

¡Pase la voz!

Asegúrese de que *todas* las personas que cuidan a su hijo conozcan cuáles son las maneras de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño. Recuerde, la manera más segura para que duerman los bebés es boca arriba y cada momento en que su bebé esté dormido importa.

Ayude a los miembros de la familia, niñeras y trabajadores de la guardería, es decir, a **TODAS LAS PERSONAS** que cuidan a su hijo, a reducir el riesgo de que sufra del síndrome de muerte súbita del bebé al hacer de su área de dormir un lugar seguro. Comparta estos mensajes sobre cómo poner a los bebés a dormir de manera segura con todos los que cuidan a su bebé o a cualquier bebé menor de un año de edad.

Para más información, comuníquese con la campaña "Seguro al dormir":

Dirección: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

Teléfono: 1-800-505-2742 (1-800-505-CRIB)

Fax: 1-866-760-5947

Página electrónica: <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

Los colaboradores de la campaña "Seguro al dormir" incluyen:
El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver* (NICHD)***
Administración de Recursos y Servicios de la Salud (HRSA)/
La Oficina de Salud Maternal e Infantil (MCHB)***
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)/
División de Salud Reproductiva***
La Academia Americana de Pediatría (AAP)***
Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)***
Súbita del Bebé (First Candle)
Asociación de Programas sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Bebé y la Mortalidad Infantil (ASMP) ***

*** Las siglas corresponden a las siglas del nombre en inglés, siglas por las que comúnmente se conoce al instituto o agencia.



SEGURO AL DORMIR