
SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

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



SEGURO AL DORMIR



Así es como duerme un bebé en un lugar seguro. **Sin protectores, almohadas, mantas ni juguetes;** y en la **misma habitación que sus papás.**

Miles de bebés mueren repentina e inesperadamente en Estados Unidos (EE.UU.) cada año. Algunas de estas muertes se producen por causas aún desconocidas, como por el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés)*, mientras que otras muertes se producen por otras causas relacionadas con el sueño que son más conocidas.

¿Qué es el síndrome de muerte súbita del bebé?

El síndrome de muerte súbita del bebé es la muerte repentina e inesperada, sin causa evidente aún tras una investigación completa, de un bebé de entre 1 mes y 1 año de edad. Aproximadamente, la mitad de las muertes infantiles repentinas e inesperadas que ocurren en Estados Unidos cada año se deben a este síndrome.

¿Cuáles son las otras causas de muerte relacionadas con el sueño?

Las otras causas de muerte relacionadas con el sueño son aquellas que tienen que ver con la manera y el lugar donde duerme un bebé. Entre ellas se pueden incluir las siguientes:

- **Asfixia:** cuando algo, como una almohada, o alguien cubre la cara y la nariz del bebé y bloquea su capacidad de respirar.
- **Atrapamiento:** el bebé queda atrapado entre dos objetos, como un colchón y una pared, y no puede respirar.
- **Estrangulación:** algo presiona o se enrolla alrededor del cuello del bebé y bloquea sus vías respiratorias.

Datos básicos sobre el síndrome de muerte súbita del bebé

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

* También se lo conoce como muerte de cuna o síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



¿Qué deben saber los padres y cuidadores acerca del síndrome de muerte súbita del bebé y de las otras causas de muerte relacionadas con el sueño?



Ha habido grandes avances en la reducción de casos de síndrome de muerte súbita del bebé.

Desde la década de los noventa, cuando por primera vez se recomendó en EE.UU. que los bebés durmieran boca arriba y se iniciaron los esfuerzos de concientización pública, la tasa global del síndrome de muerte súbita del bebé se redujo un 50 por ciento. Esta reducción en la mortalidad se traduce en miles de vidas de bebés salvadas. Desde entonces, el número de bebés colocados boca arriba para dormir se ha triplicado. Entre los bebés hispanos, el número de muertes por este síndrome bajó de 324 en 1995 a 222 en 2014.

Sin embargo, mientras las tasas del síndrome de muerte súbita del bebé han disminuido, las muertes por otras causas relacionadas con el sueño, como la asfixia, han aumentado, y el riesgo varía entre las diferentes poblaciones. Por ejemplo, la incidencia de muerte por el síndrome de muerte súbita del bebé es mayor entre los bebés afroamericanos e indígenas americanos/nativos de Alaska en comparación con los bebés blancos, hispanos o asiáticos/isleños del Pacífico. Es por ello que reducir el riesgo de este síndrome es todavía importante.





Los bebés duermen más seguros boca arriba.

Los bebés que duermen boca arriba son mucho menos propensos a morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé que aquellos que duermen boca abajo o de lado.



Cada momento de sueño cuenta.

Los bebés deben dormir boca arriba durante las siestas y por la noche. A los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba si luego se les coloca boca abajo como para una siesta, corren un riesgo muy alto de morir por el síndrome de muerte súbita del bebé.



La superficie y el ambiente donde duerme importan.

Los bebés que duermen *en una superficie blanda*, como un colchón para adultos, o *bajo una cubierta pesada*, como una cobija o edredón, son más propensos a morir a causa de este síndrome o de asfixia. Estas muertes, también, son más probables cuando hay objetos acolchonados, juguetes, muñecos de peluche y mantas en el lugar donde duerme el bebé.



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

No hay manera infalible de prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé, pero los padres y los cuidadores pueden tomar medidas para reducir el riesgo de este síndrome y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño:



Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

La posición boca arriba es la posición más segura para todos los bebés hasta que tengan 1 año de edad. Para dormir, los bebés prematuros deben colocarse boca arriba lo antes posible después de su nacimiento. El riesgo de muerte por este síndrome es mucho más alto si a los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba luego se les pone a dormir boca abajo, como para una siesta.

Una fotografía de un bebé de piel oscura con ojos azules, vestido con un pijama a rayas grises y blancas, mirando hacia la cámara.

Si el bebé mientras duerme rueda por sí mismo de boca arriba a boca abajo o viceversa, no hay necesidad de repositonar al bebé. Ponerlo a dormir boca arriba al acostarlo es lo más importante para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Al poner a su bebé a dormir, use una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad*, cubierta con una sábana ajustable. No incluya ningún otro tipo de ropa de cama ni objetos acolchonados en el lugar de dormir.

Nunca coloque al bebé para que duerma sobre superficies blandas o acolchonadas, como en un sillón, un sofá, un colchón de agua, una almohada, un edredón, una piel de borrego o una cobija. Estas superficies pueden ser muy peligrosas para los bebés. No ponga a su bebé a dormir regularmente en un asiento para automóvil, una carriola o silla de paseo, un columpio, un portabebé, un cargador de tela, como un fular o rebozo, ni productos similares. El seguimiento de estas recomendaciones reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de la muerte o lesión por asfixia, atrapamiento y estrangulación.

* Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumplan con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). Para obtener información sobre la seguridad de la cuna, póngase en contacto con la CPSC al 1-800-638-2772 (en español o inglés) o ingrese a www.SeguridadConsumidor.gov o www.cpsc.gov.





Amamante a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Darle pecho a su bebé tiene muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé. Los bebés que amamantan o se alimentan con leche materna tienen menor riesgo de morir por este síndrome en comparación con los bebés que nunca se alimentaron de leche materna. Cuanto más tiempo un bebé se amamante o alimente exclusivamente con leche materna, menor será el riesgo.

Si lleva al bebé a una cama de adultos para alimentarlo, cuando termine, regréselo al lugar donde duerme solo. Este lugar debe ser diseñado para bebés, como una cuna, corralito o moisés, y estar cerca de su cama. Si se queda dormido mientras alimenta o calma al bebé sobre una cama para adultos, regréselo al lugar designado para él tan pronto como usted se despierte. Según estudios, mientras más tiempo un padre y un bebé compartan la cama, mayor será el riesgo de que el bebé muera por causas relacionadas con el sueño, como por asfixia.

Más información sobre la lactancia en <http://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm> (en inglés) y <https://www.nichd.nih.gov/espanol/salud/temas/breastfeeding>.



Compartir la habitación reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Comparta su habitación con el bebé. Mantenga al bebé en su habitación cerca de su cama, pero en un lugar donde duerma solo y que esté diseñado para bebés, idealmente durante el primer año del bebé, pero al menos durante los primeros 6 meses.

Compartir la habitación reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. El bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sillón o en una silla solo, con usted o con cualquier otra persona, incluidos hermanos o mascotas. Poner a dormir al bebé solo y en un lugar seguro reduce el riesgo de este síndrome y la probabilidad de asfixia, estrangulación y atrapamiento.

Si lleva al bebé a una cama para adultos para alimentarlo o calmarlo, quite todos los artículos blandos o acolchonados y cobijas o cobertores. Cuando haya terminado, regrese al bebé al lugar donde duerme solo, como una cuna, un corralito o un moisés, y cerca de su cama.

Los sillones y sofás también pueden ser muy peligrosos para los bebés, si los adultos se duermen mientras alimentan, calman o cargan al bebé en ellos. Los padres y otros cuidadores deben ser conscientes de lo cansados que están durante estos momentos. No hay evidencia a favor o en contra de los dispositivos o productos que afirman que compartir la cama es “más seguro”.





No ponga objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas ni cobijas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé.

Mantener estos artículos fuera del lugar donde duerme el bebé reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y el de asfixia, atrapamiento y estrangulación. No se recomienda el uso de protectores para cuna, debido a que la evidencia no respalda la noción de que el uso de ellos previene lesiones. Los protectores para cuna están relacionados con lesiones graves y muertes por asfixia, atrapamiento y estrangulación. Mantener estos y otros objetos acolchonados fuera del área donde duerme el bebé es la mejor manera de evitar estos peligros.



No fume durante el embarazo, y no fume ni permita que se fume cerca de su bebé ni en el lugar donde él duerme.

Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, las mujeres deben hacer lo siguiente:



Recibir atención prenatal regular durante el embarazo.



No fumar, beber alcohol ni consumir marihuana u otras drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.





Considere darle a su bebé un chupón para las siestas y el sueño nocturno para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

No sujete el chupón a nada, como a un lazo, ropa, juguete de peluche o manta, que conlleve un riesgo de asfixia, sofocación o estrangulación.

Espere hasta que el bebé amamante bien (por lo general, a las 3 o 4 semanas) antes de ofrecerle un chupón. O, si no está amamantando, ofrézcale el chupón tan pronto como desee. No fuerce al bebé a usarlo.

Si el chupón se cae de la boca del bebé mientras duerme, no hay necesidad de volver a ponérselo. Los chupones reducen el riesgo de este síndrome en todos los bebés, incluidos los bebés amamantados.



No deje que su bebé se caliente demasiado mientras duerme.

Póngale a su bebé ropa de dormir, como un saco de dormir, diseñado para mantenerlo calentito sin necesidad de arroparlo con cobijas sueltas. Vístalo adecuadamente para la temperatura ambiente y no demasiado abrigado. Los padres y cuidadores deben vigilar los signos de sobrecalentamiento, como sudoración o sensación caliente del pecho del bebé al tacto. Mantenga la cara y la cabeza del bebé descubiertas mientras duerme.

Hay estudios que vinculan el aumento del riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé con el uso de demasiadas capas de ropa o cobijas y con temperaturas ambientales elevadas.





Siga la orientación de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas de su bebé y los chequeos médicos regulares.

Las vacunas no solo protegen la salud de los bebés, sino que existen investigaciones que demuestran que los bebés vacunados corren un riesgo menor de sufrir el síndrome de muerte súbita del bebé.





No use productos que van en contra de las recomendaciones para que su bebé duerma seguro, especialmente aquellos que dicen que previenen o reducen el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

La evidencia no respalda la seguridad o la efectividad de las almohadas de cuña para bebés, los posicionadores u otros productos que afirman que mantienen a los bebés en una posición específica o que reducen el riesgo de este síndrome, asfixia o reflujo. De hecho, muchos de estos productos están vinculados a lesiones y muerte, especialmente cuando se utilizan en el lugar donde duerme el bebé.



No use monitores de corazón ni de respiración para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Algunos proveedores de servicios de salud recomiendan estos monitores para condiciones no relacionadas con el síndrome de muerte súbita del bebé o con el riesgo de él. Si tiene preguntas sobre el uso de estos monitores para otras condiciones de salud, hable con el proveedor de servicios de salud de su bebé y siga siempre las recomendaciones para un sueño seguro.





Ponga a su bebé boca abajo cuando esté despierto, asegurándose de que alguien lo vigile en todo momento.

El tiempo, siempre supervisado, que pasa un bebé boca abajo ayuda a fortalecer su cuello, hombros y músculos del brazo. También, ayuda a prevenir que se le aplane la parte posterior de la cabeza. Limitar el tiempo que pasa en las sillas para automóvil, cuando no esté en el automóvil, y cambiar cada semana la dirección en la que el bebé duerme también puede ayudar a prevenir que se aplane la cabeza.



P&R

Respuestas a preguntas comunes sobre el síndrome de muerte súbita del bebé y otras causas de muerte relacionadas con el sueño

P: ¿Cuál es la mejor manera de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé?

R: La mejor manera de reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé es siempre colocar al bebé boca arriba al dormir y en un lugar donde duerma solo, diseñado para un bebé, sin objetos blandos o acolchonados, juguetes o muñecos de peluche, ni cobijas o cobertores de cama.

P: ¿Mi bebé se asfixiará si duerme boca arriba?

R: No. Los bebés sanos tragan o tosen líquidos naturalmente; es un reflejo que todas las personas tienen. Los bebés pueden, en realidad, despejar mejor tales fluidos cuando duermen boca arriba debido a la ubicación de la abertura a los pulmones en relación con la abertura al estómago. Los casos de asfixia o problemas similares en bebés que duermen boca arriba no han aumentado.



P: Cuando yo era bebé, me ponían boca abajo para dormir. ¿Estaba mal?

R: No. Los padres o cuidadores seguían consejos basados en la evidencia disponible en ese momento. Desde entonces, existen estudios que han demostrado que dormir boca abajo aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Los estudios también demuestran que dormir boca arriba conlleva un menor riesgo de este síndrome, y por eso la recomendación es “boca arriba es mejor”.

P: ¿Puedo envolver a mi bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé?

R: No hay evidencia de que envolver a un bebé reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. De hecho, envolverlos puede aumentar el riesgo de este síndrome y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño si se pone un bebé envuelto a dormir boca abajo o si se voltea sobre su estómago mientras duerme. Si decide envolver a su bebé, póngalo siempre a dormir boca arriba; y deje de envolverlo una vez que comience a tratar de voltearse.

P: ¿Puedo cargar a mi bebé piel a piel tan pronto como nazca?

R: Los expertos recomiendan que las mamás carguen a su recién nacido piel a piel por lo menos una hora después del nacimiento, una vez que la madre esté estable, despierta y sea capaz de interactuar. Si la mamá necesita dormir o hacer otras cosas, los bebés deben colocarse boca arriba en un moisés.

P: ¿Qué pasa si me quedo dormida mientras le doy de comer a mi bebé?

R: Cada vez que se quede dormida mientras sostiene o le da de comer a su bebé, existe el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, asfixia o de que muera o sufra una lesión por otras causas relacionadas con el sueño. Estar en un sillón o sofá con un bebé puede ser muy peligroso cuando un adulto se queda dormido. Según estudios, las camas para adultos también son peligrosas en estas situaciones, pero presentan un menor riesgo que un sofá o un sillón. Antes de empezar a darle de comer a su bebé, evalúe lo cansada que está. Si hay una pequeña posibilidad de que se quede dormida, evite los sofás o sillones y quite todos los artículos blandos o acolchonados de una cama para adultos antes de darle de comer para así reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, de asfixia o muerte por otras causas relacionadas con el sueño. Si se duerme mientras le da de comer a su bebé o lo calma en cualquier superficie, póngalo a dormir solo y en un lugar diseñado para bebés tan pronto como usted se despierte.

¡Comparta la información!

Asegúrese de que *todos* los que cuidan a su bebé sepan cómo se puede reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de muerte por otras causas relacionadas con el sueño.

Hable con su proveedor de servicios de salud sobre cualquier pregunta o preocupación relacionadas con las prácticas de sueño seguro para su bebé.

Ayude a los miembros de su familia, como hermanos y abuelos, así como también a las niñeras, trabajadores de guarderías, a **TODOS**, para que su bebé no corra riesgos.

Comparta estos mensajes de sueño seguro con aquellos que cuidan a su bebé o que cuidan a un bebé menor de 1 año de edad.

Recuerde lo siguiente:

¡Los bebés deben dormir boca arriba durante las siestas y por la noche!



La campaña Seguro al Dormir® ofrece más información:

Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742)

Correo electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov

Fax: 1-866-760-5947

Web: www.nichd.nih.gov/BebeDormir

Colaboradores de la campaña Seguro al Dormir®:

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano

Eunice Kennedy Shriver (NICHD), Institutos Nacionales de la Salud (NIH)*

Buró de Salud Materna e Infantil (MCHB) de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)*

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC),*
División de Salud Reproductiva

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC)*

Academia Americana de Pediatría (AAP)*

Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)*

First Candle

*Siglas correspondientes al nombre de la entidad en inglés.



Publicación nro. 17-HD-7040S de los NIH

Enero 2019



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development



Seguro al Dormir® es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.