El Síndrome de Muerte Infantil Súbita

La pérdida de un bebé a causa del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS, o SIDS por sus siglas en inglés) es una tragedia que aflige a los padres y madres, familiares, amistades y otras personas que cuidaban al niño. Pero, por otro lado, cada persona que cuida a un bebé puede ayudar a reducir el riesgo.

¿Qué es el Síndrome de Muerte Infantil Súbita?

Este síndrome es la causa que se considera cuando un bebé muere repentinamente y sin otra causa aparente. El SMIS también se conoce como 'muerte en la cuna'. Afortunadamente, el SMIS es muy raro. En el 2011, aproximadamente uno de cada 2.300 niños nacidos en los Estados Unidos murió de SMIS antes de cumplir un año de edad. El 20%, más o menos, de las muertes de SMIS ocurren en guarderías.

¿Qué pueden hacer los padres, madres y cuidadores para reducir el riesgo?

Cree un espacio seguro para dormir.

- Siempre acueste a los bebés boca arriba, no boca abajo, a la hora de dormir.
- Utilice una superficie firme de dormir con una sabana que se ajusta firmemente al colchón. Utilice solamente cunas, moisés, cunas portátiles y espacios encerrados para jugar que se fabricaron después del 28 de junio de 2011 ya que estos tienen que cumplir con normas federales de seguridad. Los padres también deberían asegurarse que (www.cpsc.gov/recalls).
- Mantenga la cuna del bebé despejada, sin esterillas de lado (crib bumpers en inglés), cobijas, almohadas, juguetes suaves ni nada más que pudiera impedir su respiración.
- Los bebés deberían dormir en el mismo cuarto que sus padres durante los primeros seis meses.
- Los bebés no deberían dormir solos en superficies suaves como sofás ni sillones reclinables, y es especialmente importante que no lo hagan con ningún adulto.
- Considere ofrecerle un chupete a la hora de la siesta y al acostarlo de noche.
- No utilice sistemas de vigilancia en el hogar ni aparatos comerciales que se alega que reducen el riesgo del SMIS (SIDS).

Practique comportamientos saludables.

- Evite exponer el bebé al humo del tabaco durante el embarazo y después del nacimiento.
- Evite el alcohol y el uso de drogas ilícitas durante el embarazo y después del nacimiento.
- Dé el pecho al bebé durante al menos seis meses.
- Los bebés deberán recibir todas las vacunas recomendadas.

¿Se puede poner al bebé boca abajo mientras está despierto?

Ponga al bebé sobre la barriga mientras está despierto y lo están observando. Esto puede ayudar su desarrollo motor y evitar que se formen áreas planas en la parte de atrás de su cabeza. Un bebé normalmente puede darse vuelta sin ayuda a los 4 ó 5 meses de edad. Después de esto, no será necesario que usted siga poniendo al bebé boca arriba. Los bebés sacan provecho, tanto de dormir boca arriba como de jugar acostado sobre la barriga con supervisión.

Las opiniones, los recursos y las referencias presentados en esta Página de consejos se destinan para fines de informar solamente y no deben considerarse ni utilizarse como sustituto de los consejos, los diagnósticos ni el tratamiento médico. Aconsejamos que los padres y madres busquen la asistencia de un médico u otro proveedor calificado de atención médica si tienen preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.

English Title: SIDS: Back to Sleep

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Spanish 11/17