



Para más información sobre cómo acostar a dormir a su bebé y otras sugerencias para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, comuníquese con la Campaña Dormir Boca Arriba al:
Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742)
Dirección: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892
Fax: (301) 496-7101
Página electrónica: <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

La campaña Dormir Boca Arriba es auspiciada por:
El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD*)
La Oficina de Salud Materna e Infantil de los Estados Unidos (MCHB*)
La Academia Americana de Pediatría (AAP*)
La Alianza contra el Síndrome de la Muerte Súbita del Bebé (First Candle/SIDS* Alliance)
La Asociación de Programas sobre el Síndrome de la Muerte Súbita del Bebé y la Mortalidad Infantil (ASIP*)

* Las siglas corresponden a las siglas del nombre en inglés de la organización, y son con las que comúnmente se le conoce.



Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD)
 NIH Pub. No. 05-70405
 November 2005



Si usted usa una cobija o cobertor, ponga a su bebé con los pies al final de la cuna. Cuando lo cubra, asegúrese que la cobija no llegue más allá del pecho del bebé. Introduzca los bordes de la cobija debajo del colchón de la cuna para asegurarla más firmemente.

¡Pase la voz!

Asegúrese que todas las personas que cuidan de su bebé conozcan cuáles son las diez maneras más importantes para que duerma sin peligro. Dígalas a los abuelos, niñeras y otras personas que cuidan de su bebé, que siempre lo pongan boca arriba para dormir porque así se reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Los bebés que suelen dormir boca arriba pero a los que ocasionalmente se los colocan boca abajo para dormir, aunque sólo sea durante la siesta, corren un alto riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé. Por eso, ¡cada momento en que el bebé esté dormido cuenta!

¡Disfrute de su Bebé!



Los bebés duermen con mayor seguridad boca arriba.

Una de las maneras más fáciles de disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé es poniéndolo a dormir boca arriba, tanto para las siestas como en la noche. Los proveedores de cuidados de la salud solían pensar que los bebés debían dormir sobre sus estómagos, es decir, boca abajo. Ahora las investigaciones muestran que los bebés tienen menos posibilidad de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé si duermen boca arriba. Poner a su bebé a dormir boca arriba es lo más importante que usted puede hacer para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

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

No. Los bebés sanos tragan o tosen los fluidos de forma automática. No se ha encontrado un incremento en el número de asfixias u otros problemas en los bebés que duermen boca arriba.

Datos rápidos acerca del síndrome de muerte súbita del bebé

- El síndrome de muerte súbita del bebé es la principal causa de muerte en niños entre 1 mes y 1 año de edad.
- La mayoría de las muertes causadas por este síndrome ocurren en bebés entre los 2 y los 4 meses de nacidos.
- Los bebés afroamericanos tienen una posibilidad dos veces mayor de morir a causa de esta síndrome que los bebés blancos.
- Los bebés indígenas norteamericanos tienen un riesgo tres veces mayor de morir a causa de esta síndrome que los bebés blancos.



Ponga a su bebé a dormir **sin peligros**



Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE.UU.
 Institutos Nacionales de la Salud
 Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano



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

Es la muerte de un bebé menor de un 1 año que ocurre de forma repentina e inesperada sin que se sepa por qué.

Algunas personas lo llaman “muerte de cuna” porque a muchos de los bebés que mueren de este síndrome se los encuentran en sus cunas. Pero las cunas no causan estas muertes súbitas.

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

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

Los proveedores de cuidados de la salud no saben la causa exacta del síndrome de muerte súbita del bebé, pero sí saben que:



Los bebés duermen con mayor seguridad boca arriba. Los bebés que duermen boca abajo tienen una mayor posibilidad de morir a causa de este síndrome que aquellos que duermen boca arriba.



La superficie sobre la que duerme su bebé sí importa. Los bebés que duermen sobre colchones blandos o debajo de ropa de cama blanda, corren un mayor riesgo de morir a causa de este síndrome.



Cada momento en que su bebé está dormido cuenta. Los bebés que usualmente duermen boca arriba, pero que en otros momentos, como en las siestas, duermen boca abajo tienen un alto riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé. Por eso es muy importante que las personas que cuidan de su bebé lo acuesten boca arriba al dormir, tanto para las siestas como por la noche.



Las comunidades alrededor del país han hecho un gran progreso en reducir la ocurrencia de este síndrome. Desde que se inició la campaña Dormir Boca Arriba en 1994, el número de casos del síndrome de muerte súbita del bebé en los Estados Unidos ha disminuido en más de un 50 por ciento.



¡Boca arriba! Es fácil recordarlo.

¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de este síndrome en mi bebé?

Usted, al igual que otros que cuidan de su bebé, pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé siguiendo estos diez consejos.

Las diez maneras más importantes para que su bebé duerma sin peligro:

- 1 Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.** Esta posición es la más segura para dormir, y esto se refiere a cualquier momento en que el bebé duerma.
- 2 Acueste al bebé en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada*, y cubra el colchón con una sábana ajustable.** Nunca ponga a dormir al bebé sobre almohadas, colchas, pieles u otras superficies suaves.

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

3 Mantenga todos los objetos suaves, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé. No use almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme su bebé, y mantenga todo objeto alejado de su cara.

4 No permita que fumen cerca de su bebé. No fume antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.

5 Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerman usted y otras personas. Su bebé no debe dormir en una cama, sofá o sillón con adultos u otros niños, pero sí puede dormir en la misma habitación que usted. Si usted lleva a su bebé a su cama para darle el pecho, asegúrese de que una vez que haya terminado, lo regrese a un lugar separado para dormir, tal como a un moisés, cuna, cuna-mecedora, o a una cama para bebé (“bedside cosleeper”) de las que se pueden unir a las camas de los adultos.

6 Considere darle un chupete limpio y seco a su bebé cuando lo ponga a dormir, pero no lo obligue a tomarlo. (Si usted está dándole el pecho a su bebé, espere a que cumpla 1 mes de nacido antes de darle el chupete).

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

8 Evite usar productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, porque no se ha comprobado la seguridad y eficacia de la mayoría de ellos.

9 No use monitores caseros para reducir el riesgo de este síndrome. Si tiene preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, hable primero con su proveedor de servicios de la salud.

10 Disminuya la posibilidad de que se desarrollen áreas planas en la cabeza de su bebé. Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, déle un tiempo en que pueda estar boca abajo. Cambie la posición en la que su bebé descansa en la cuna de una semana a otra, y evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.



¡Su bebé también necesita estar 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 la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.

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