

## DULCES SUEÑOS

### ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL BEBÉ?

Es la muerte de un bebé menor de un 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 éstas no causan estas muertes súbitas.

### ¿QUÉ DEBERÍA SABER ACERCA DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA?

La medicina actual aún no determina la causa exacta del síndrome de muerte súbita del bebé, pero sí sabe que:

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

La superficie sobre la que duerme tu bebé sí importa. Los bebés que duermen sobre colchones blandos o con ropa de cama blanda, corren un mayor riesgo.

Cada momento en que tu 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 mayor riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé. Por eso es muy importante que quien cuida al bebé lo acueste boca arriba al dormir, tanto para las siestas como por la noche.

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO EN MI BEBÉ?

Tu puedes reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé siguiendo estos diez consejos:

- Tanto para las siestas como por la noche, siempre pon a tu 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.
- Acuesta al bebé en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada, y cubra el colchón con una sábana ajustable. Nunca pongas a dormir al bebé sobre almohadas, colchas, pieles u otras superficies blandas.
- Mantén todos los objetos blandos, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme tu bebé. No uses almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme tu bebé, y mantén todo objeto alejado de su cara.
- No permitas que fumen cerca de tu bebé. No fumes antes ni después del nacimiento de tu bebé.
- Mantén el sitio donde duerme tu bebé cerca, pero separado, de donde duermes tu y otras personas. Tu bebé no debe dormir en una cama, sofá o sillón con adultos u otros niños, pero sí puede dormir en tu misma habitación. Si llevas a tu bebé a su cama para darle el pecho, una vez que haya terminado, asegúrate de

regresarlo a un lugar separado para dormir, tal como a un moisés, cuna, cuna-mecedora, u otro.

- Considera darle un chupete limpio y seco a tu bebé cuando lo pongas a dormir, pero no lo obligues a tomarlo.
- No dejes que tu bebé tenga demasiado calor al dormir. Abriga al bebé con ropa de dormir ligera y mantén la habitación a una temperatura que sea cómoda para un adulto.
- Evita 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.
- No uses monitores caseros para reducir el riesgo de este síndrome. Si tienes preguntas acerca del uso de monitores para otros problemas médicos, habla primero con su pediatra.
- Disminuye la posibilidad de que se desarrollen áreas planas en la cabeza de tu bebé. Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, dale un tiempo en que pueda estar boca abajo. Cambia la posición en la que tu bebé descansa en la cuna de una semana a otra, y evita que tu bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.

Si usas una cobija o cobertor, pon a tu bebé con los pies al final de la cuna. Cuando lo cubras, asegúrate que la

cobija no llegue más allá del pecho del bebé. Introduce los bordes de la cobija debajo del colchón de la cuna para asegurarla más firmemente.

## ¡TU BEBÉ TAMBIÉN NECESITA ESTAR BOCA ABAJO!

Pon a tu bebé sobre su abdomen 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 tu bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.

## ¡BOCA ARRIBA! ES FÁCIL RECORDARLO.

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. Hasta hace poco, la medicina recomendaba que los bebés durmieran boca abajo. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que los bebés que duermen de espaldas corren menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita.

Por eso, poner a tu bebé a dormir boca arriba es lo más importante que puedes 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.

## ¡PASA LA VOZ!

Asegúrate que todas las personas que cuidan de tu bebé conozcan cuáles son las diez maneras más importantes para que duerma sin peligro. Diles a los abuelos, niñeras y otras personas que cuidan de tu 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 mayor riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé. Por eso, ¡cada momento en que el bebé esté dormido cuenta!

Si quieres informarte más, por favor revisa este link:

[WWW.NEORED.NET](http://WWW.NEORED.NET)

MÁS INFORMACIÓN

MESA CENTRAL  
2 2362 5555

URGENCIA  
2 2362 5333

RESERVA DE HORAS  
INDISA.CL / 2 2362 5400

AVDA. SANTA MARÍA 1810, PROVIDENCIA  
AVDA. AMÉRICO VESPUCIO 1077, MAIPÚ