

El Síndrome de muerte infantil súbita ☆

La pérdida de un bebé a causa del Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) 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 2006, aproximadamente uno de cada 2.000 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 podemos hacer para reducir el riesgo?

- Visite al médico para recibir el cuidado prenatal en forma regular, lo más temprano posible. El buen cuidado prenatal reduce factores de riesgo como el nacimiento prematuro o que el bebé tenga un peso bajo al nacer.
- Siempre acueste a los bebés boca arriba, no boca abajo, cuando están durmiendo. Es posible hacer una excepción si un médico recomienda otras posiciones debido a alguna condición médica de un bebé. Además de una reducción del riesgo del SMIS, la investigación reciente demuestra una reducción del número de fiebres, congestión nasal e infecciones del oído en el caso de bebés que duermen boca arriba. No se halló ningún aumento en el riesgo de atragantarse al dormir boca arriba.
- Evite exponer el bebé al humo del tabaco. No fume durante el embarazo, tampoco fume en presencia de un bebé.
- Haga la cuna del bebé lo más segura posible. Busque información en la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor antes de usar una cuna vieja. Un bebé no debería compartir una cama con otros niños. El colchón debe ser firme, sin almohadas, cobijas ni juguetes suaves. Mantenga las mantas y otras cobijas lejos de la boca y la nariz del bebé. Éste debería estar calentito pero no demasiado caliente.
- Considere ofrecer un chupete para dormir durante el primer año de vida del bebé, y considere usar un ventilador en la alcoba del bebé. La investigación indica una relación posible entre ambas prácticas y un riesgo reducido del SMIS.
- No dependa de los sistemas de vigilancia en el hogar para reducir el SMIS a menos que su médico le aconseje que lo haga. Investigaciones recientes no hallaron ninguna evidencia de que los aparatos de vigilancia en el hogar redujeran el riesgo del SMIS.

☆ ¿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 usualmente puede darse vuelta sin ayuda a los 4 ó 5 meses de edad. Después de esto, no será necesario que Ud. siga poniendo al bebé boca arriba. Los bebés sacan provecho, tanto de dormir boca arriba como de jugar acostado sobre la barriga con supervisión.

English Title: SIDS: Back to Sleep



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis, 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uinc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>