

A LA HORA DE DORMIR, PROTEJA A SU BEBÉ

Children's Healthcare of Atlanta publica pautas de sueño seguro para Prevenir la mortalidad infantil

ATLANTA (1.º de octubre de 2014) – Cada año, más de 2,500 recién nacidos en los Estados Unidos mueren a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), que es la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de un año de edad. Los investigadores han comprobado que la mayoría de las muertes infantiles se relacionan con la forma de dormir, ya que casi el 74 por ciento de las muertes de bebés menores de cuatro meses ocurren en situaciones en las que se comparte la cama. Entre los bebés mayorcitos, de entre cuatro meses y 364 días de edad, el hecho de compartir la cama está relacionado con casi el 59 por ciento de las muertes, según información aportada por la Revista de Salud Pública (*Journal of Public Health*).

En octubre de 2014 se celebra el Mes Nacional de la Concientización sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, [Children's Healthcare of Atlanta](#) ha publicado pautas para que padres y madres sepan cómo crear un entorno de sueño seguro con el fin de reducir el riesgo de muerte súbita del lactante.

“El SMSL es una realidad aterradora que ha afectado a miles de familias, ya que es la causa principal de muerte entre los bebés de un mes hasta un año de edad”, dice el doctor en medicina y osteópata [Gary Freed, M.D., D.O.](#), director del [Children's Apnea Center](#) y director médico del [Children's Sleep Center at Egleston](#). “Durante la última década, se han logrado enormes avances que han permitido reducir en más de un 50 por ciento la tasa de mortalidad infantil ocasionada por el SMSL. Sin embargo, el número de bebés que mueren de asfixia por dormir en superficies inadecuadas (camas de adultos, sillas, sofás, etc.) ha aumentado en forma considerable”.

Dormir solos: Los bebés que comparten la cama con un niño(a) mayor o con un adulto corren mayores riesgos de sufrir lesiones, asfixia o SMSL.

La mejor posición es boca arriba: Para dormir, acueste siempre a su bebé boca arriba. Los bebés que duermen boca abajo tienen el doble de riesgos de sufrir SMSL. La Academia Americana de Pediatría recomienda poner un chupete a los bebés cuando duermen boca arriba para reducir el riesgo de SMSL.

Seguridad en la cuna: Retire de la cuna cualquier objeto que pueda obstruir la respiración de su bebé, como animales de peluche, mantas, almohadas y ropa de cama que no quede ajustada. No use protectores de cuna o móviles que su bebé pueda agarrar. El lugar más adecuado para que duerma el bebé es en una cuna que cumpla con las medidas de seguridad, y sobre un colchón firme y plano. Las barandas de la cuna no pueden tener una separación mayor a dos o tres octavos de pulgada y los lados deben ser fijos. No coloque a su hijo(a) sobre un sofá, colchón blando, almohada u otra superficie blanda para evitar que se mueva de lado o se asfixie entre las almohadas. Si desea tener a su bebé cerca por la noche, lleve el moisés o la cuna para su dormitorio y colóquelo de forma que usted lo alcance con el brazo.

Temperatura adecuada: No caliente en exceso la habitación donde duerme el bebé. Mantenga el termostato a una temperatura que sea cómoda para los adultos con ropa liviana, que es normalmente

entre 68°F y 72°F y que nunca supere los 75°F. En lugar de usar cobijas cuando hace frío, vista a su bebé con un pijama entero, o saco de dormir para protegerlo del frío.

Técnica de *Swaddle Smart*: Se llama así a la técnica de envolver al bebé en una manta o paño, imitando la comodidad del útero. Si se hace en forma adecuada, esta técnica puede calmar el llanto y la inquietud y fomentar patrones de sueño más prolongados y regulares. Deje un espacio en la manta para que el bebé pueda mover las caderas y las piernas. Si no se hace correctamente, puede ejercer demasiada presión en las caderas y causar problemas como por ejemplo displasia de cadera.

Mantenga el ambiente libre de humo: No permita que nadie fume cerca de su bebé en ninguna circunstancia. La exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de SMSL, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Vacune al bebé: El riesgo del SMSL es considerablemente menor en los bebés que tienen sus vacunas al día, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Informe a los cuidadores y niños: Todos los padres y madres necesitan tener alguna noche libre, pero antes de dejar al bebé con otra persona, debe enseñarle al cuidador(a) estos consejos útiles para que el bebé esté seguro y a salvo.

Si desea leer más sobre las precauciones para la hora de dormir que brinda Children's visite www.choa.org/safesleep.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo(a) o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

###

Acerca de Children's Healthcare of Atlanta

Children's Healthcare of Atlanta es una organización sin fines de lucro que se dedica a mejorar la salud de los niños en el presente y a que estén más sanos en el futuro. La atención especializada que brindamos ayuda a los niños a recuperarse con rapidez y a llevar una vida más sana. Children's se ocupa de más de 850,000 consultas al año en tres hospitales y 24 centros de atención en la comunidad, lo que lo convierte en el mayor proveedor de atención médica pediátrica en el estado de Georgia y uno de los principales en el país. Children's ofrece más de 60 especialidades médicas y programas de atención pediátricos y ha sido clasificado como uno de los mejores hospitales para niños del país por la revista *U.S. News & World Report*. Gracias al apoyo filantrópico y de voluntarios, Children's ha mejorado la vida de los niños en Georgia, Estados Unidos y en el mundo entero.