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: 1-800-505-2742 (1-800-505-CRIB)
Dirección: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892
Fax: (301) 496-7101
Página electrónica: http://www.nichd.nih.gov/SIDS

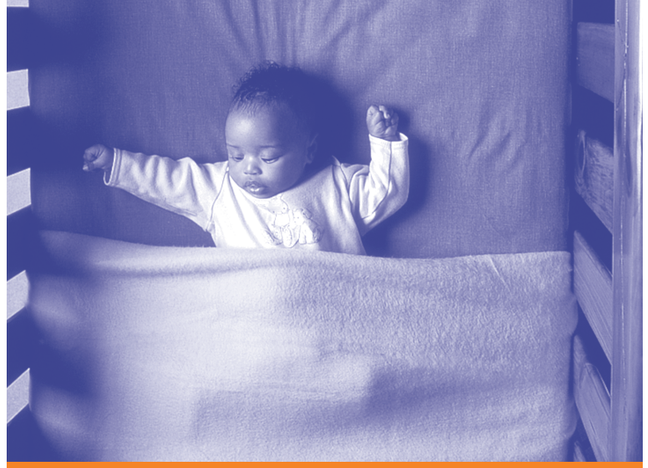
La campaña *Dormir Boca Arriba* es auspiciada por:

El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver* (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.

Eunice Kennedy Shriver NICHD
National Institute of Child Health & Human Development

NIH Pub. No. 05-4978 (S)
Septiembre del 2007



**Si usted cubre a su nieto o nieta con una cobija o cobertor, ponga al bebé con los pies al final de la cuna. Cuando lo cubra, asegúrese que la cobija no llegue más arriba del pecho del bebé. Para mayor protección, meta los bordes de la cobija debajo del colchón de la cuna para que quede firmemente asegurada.**

## 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 poniendo a su nieto o nieta 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. Acostar a su nieto o nieta a dormir boca arriba es lo más importante que usted puede hacer para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

**P: ¿Pero no se ahogará mi nieto o nieta si lo pongo a dormir boca arriba?**

R: No. Los bebés sanos tragan o tosen los líquidos de forma automática. No se ha visto ningún incremento en el número de asfixias u otros problemas en los bebés que duermen boca arriba.

## ¡Pase la voz!

Asegúrese que todas las personas que cuidan de su nieto o nieta conozcan cuáles son las diez maneras más importantes para que duerma sin peligro. Dígales a los miembros de la familia, 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 algunas veces se los colocan boca abajo para dormir, aunque sólo sea para 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 sus nietos!

### Datos rápidos acerca del síndrome de muerte súbita del bebé

- El síndrome de muerte súbita del bebé es la causa principal de muerte en niños entre un mes y un año de edad.
- La mayoría de las muertes causadas por este síndrome ocurren en bebés entre los 2 y los 4 meses de nacidos.
- La tasa del síndrome de muerte súbita del bebé entre los afroamericanos, los indígenas norteamericanos y los nativos de Alaska ha disminuido considerablemente en los últimos años. Sin embargo, estos bebés aún tienen una mayor posibilidad de morir a causa de este síndrome que los bebés blancos.

# Ponga a su nieto o nieta

# A DORMIR SIN PELIGRO

**Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*

# ¿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 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 debo saber sobre el 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 el 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 el 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 nieto o nieta 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.

**http://www.nichd.nih.gov/SIDS**

**Siempre coloque a su nieto o nieta boca arriba para dormir.**

# ¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de este síndrome en mi nieto o nieta?

Usted, al igual que otros que cuidan a su nieto o nieta, pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé siguiendo estos diez consejos:

## Las diez maneras más importantes para que su nieto o nieta duerma sin peligro:

1. ***Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su nieto o nieta a dormir boca arriba.*** Esta posición es la más segura para dormir, en cualquier momento en que duerma.

2. ***Acueste a su nieto o nieta en una superficie firme, como la de un colchón para cuna con seguridad aprobada*, y cubra el colchón con una sábana ajustable.*** Nunca le ponga a dormir 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 nieto o nieta.*** No use almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme su nieto o nieta, y mantenga todo objeto alejado de su cara.

4. ***No permita que fumen cerca de su nieto o nieta.*** No fume ni permita que otros fumen cerca de su nieto o nieta.

5. ***Mantenga el sitio donde duerme su nieto o nieta cerca, pero separado, de donde duerman usted y otras personas.*** Su nieto o nieta 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 al bebé a su cama para darle el biberón, asegúrese de que una vez que haya terminado, lo ponga a dormir boca arriba en un lugar separado, tal como un moisés, cuna, cuna-mecedora, o 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 nieto o nieta cuando le ponga a dormir,*** pero no le obligue a tomarlo. (Si le están dando el pecho a su nieto o nieta, espere a que cumpla un mes de nacido o hasta que se haya acostumbrado al pecho antes de darle el chupete o chupón).

7. ***No deje que su nieto o nieta tenga demasiado calor al dormir.*** Abríguele 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 el proveedor de servicios de la salud de su nieto o nieta.

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

**¡Su nieto o nieta también necesita estar boca abajo!**
**Ponga al 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 del bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.**