

# Síndrome de Muerte Súbita del Lactante:

## Información importante para los padres

### (SIDS: Important Information for Parents)

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, o “Muerte de Cuna”, es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de un año de edad. Para reducir el riesgo de este tipo de muerte, todos los infantes saludables deben dormir de espaldas o boca arriba durante las siestas y en la noche. He aquí cómo puede reducir el riesgo de su bebé.

#### La posición más segura para dormir

- Acueste al bebé de espaldas o boca arriba cuando vaya a dormir. Ésta es la posición más segura.
- Los bebés que duermen boca abajo, o “de barriguita”, tienen un mayor riesgo de sufrir de Muerte de Cuna.
- Colocar al bebé de lado no es tan seguro como acostarlo de espaldas, por lo que no es una posición recomendable.

#### El lugar más seguro para dormir

- Coloque a su bebé en una cuna que cumpla con las regulaciones de seguridad y que tenga un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- Nunca acueste al bebé en una silla, sofá, cama de agua, cojín o piel de oveja.
- El lugar más seguro para que duerma un bebé es en la habitación donde usted duerme, pero no en su cama.
- Coloque la cuna o el moisés de su bebé cerca de su cama (a un brazo de distancia). Así será más fácil darle el pecho y le permitirá vigilarlo de cerca.
- Si coloca un borde en el interior de la cuna, éste debe ser delgado, firme, bien asegurado y no tener la consistencia de una almohada.
- Si utiliza cobijas, éstas deben estar bien estiradas y con los bordes por debajo del colchón de la cuna. No deben llegar más allá del pecho de su bebé. Procure usar sacos para dormir o pijamas en lugar de una cobija para evitar el riesgo de que el bebé se acalore más de la cuenta.
- No coloque almohadas, colchas, edredones, pieles de oveja y animales de peluche en la cuna del bebé. Éstos podrían taponarle la cara al bebé, incluso si está acostado de espaldas o boca arriba.

#### Otros modos de reducir el riesgo

- No permita que su bebé se acalore mientras duerme. Póngale ropa de dormir ligera. Mantenga el dormitorio a una temperatura que resulte agradable para un adulto.
- No fume durante el embarazo. Además, no permita que nadie fume alrededor de su bebé. Los bebés que están expuestos al humo de fumadores tienen un mayor riesgo de sufrir de Muerte de Cuna. Si los padres o la persona que cuida al niño fuman, una de las cosas más importantes que pueden hacer para el bien de su salud y la salud del niño es dejar de fumar.
- Los chupetes o bobos pueden reducir el riesgo de la Muerte de Cuna. Sin embargo, si su bebé rechaza el chupete o si se le cae de la boca, no lo fuerce. Si usted le da el pecho, espere hasta que el bebé tenga por lo menos un mes para empezar a ponerle un chupete.
- Evite comprar productos que dicen prevenir la Muerte de Cuna. La gran mayoría no han sido puestos a prueba para determinar su seguridad. Ninguno ha demostrado reducir el riesgo de la Muerte de Cuna.
- Los monitores de bebés para el hogar, también deben ser evitados. Mientras que pueden ser de gran ayuda para bebés con problemas cardíacos o respiratorios, no se ha comprobado que reducen el riesgo de la Muerte de Cuna.
- Cuando el bebé esté despierto, permita que pase mucho rato boca abajo o “de barriguita”. Esto le ayudará a fortalecer los músculos del cuello y evitar la formación de puntos planos en la cabeza.
- Comparta esta información con cualquier persona que cuide a su bebé, como niñeras, abuelos y otras personas.

Estas recomendaciones son para niños saludables. Un número muy reducido de bebés que padecen de ciertas condiciones médicas deben ser acostados boca abajo. El pediatra le indicará si es recomendable que coloque al bebé en otra posición distinta a la de espaldas.

#### De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
Sitio electrónico en la red Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org)

Derechos de autor © 2006  
Academia Americana de Pediatría,  
Actualizado en 11/05