



SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

**Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé
y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.**



Así es un ambiente seguro para que su bebé duerma.

La superficie para dormir es plana (como una mesa) y está nivelada (no en ángulo ni inclinada) y cubierta solo por una sábana ajustable. El lugar para dormir está despejado, sin objetos, juguetes ni otros artículos. Además, está en la misma habitación donde duermen los padres, pero separado de la cama.



Todos los días, muchas familias del mundo entero dan la bienvenida a un nuevo bebé en sus vidas y se enfrentan a alegrías y dificultades para ayudar al bebé a mantenerse seguro y saludable. Aun así, miles de bebés mueren de forma repentina e inesperada en los Estados Unidos (EE. UU.) cada año, en muchos casos mientras duermen. Distintos grupos usan diferentes términos para describir la muerte de un bebé mientras duerme, como:

- **Muerte súbita e inesperada del bebé (SUID, por sus siglas en inglés):** este término amplio abarca todas las muertes infantiles repentinamente e inesperadas, incluidas las que se producen por causas conocidas, como una lesión, o desconocidas.
- **Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés)*:** este término describe la muerte repentina e inesperada de un bebé menor de 1 año de edad sin una causa conocida, ni siquiera después de una investigación completa.
- **Otras muertes relacionadas con el sueño:** este término describe las muertes relacionadas con el entorno, la manera o el lugar en que duerme el bebé o con las cosas que suceden mientras duerme. Otras muertes similares ocurren cuando el bebé no puede respirar, por ejemplo, debido a:
 - **Atrapamiento o atascamiento:** el cuerpo o la cabeza del bebé quedan atrapados entre dos objetos, como un colchón y la pared, el armazón de la cama o un mueble
 - **Asfixia:** algo cubre la cara o la nariz del bebé, como una almohada o el brazo de un adulto
 - **Estrangulación:** algo presiona o se enrolla alrededor del cuello del bebé

No importa cómo se llame, la muerte de un bebé mientras duerme es una tragedia. Las acciones descritas aquí pueden ayudar a los padres y cuidadores a reducir el riesgo de muerte súbita e inesperada del bebé, el síndrome de muerte súbita del bebé y otras muertes relacionadas con el sueño.

* También se conoce como muerte de cuna o síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



Los padres y cuidadores pueden ayudar a proteger al bebé mientras duerme creando un ambiente seguro para dormir.

Hemos logrado un gran progreso en salvar vidas de bebés. El número de bebés en EE. UU. que mueren mientras duermen es mucho menor hoy que durante la década de 1990, cuando comenzaron las campañas de educación y concientización.

Pero los ambientes inseguros para dormir siguen siendo un problema mortal para los bebés en EE. UU., y el riesgo de muerte al dormir sigue siendo mayor entre los bebés afroamericanos e indígenas americanos/nativos de Alaska que entre los bebés blancos, hispanos o asiáticos/isleños del Pacífico.

Los padres y cuidadores pueden tomar las siguientes acciones para ayudar a mantener seguro al bebé y reducir el riesgo de muerte mientras este duerme.

Ponga a los bebés a dormir boca arriba durante las siestas y por la noche.



Use una superficie para dormir que sea firme, plana y que esté nivelada y cubierta solo por una sábana ajustable.



Comparta la habitación, no su cama, con el bebé al menos durante los primeros 6 meses.



Alimente al bebé con leche materna, por ejemplo, amamantándolo.



Mantenga objetos, juguetes y cualquier otro artículo fuera del área donde duerme el bebé.



¿Qué puedo hacer para ayudar a mantener a mi bebé seguro mientras duerme?



Ponga a los bebés a dormir boca arriba durante las siestas y por la noche.

- Coloque a todos los bebés, incluidos los nacidos prematuros y los que tienen reflujo, a dormir boca arriba hasta que cumplan 1 año.
- No es seguro que los bebés duerman de lado ni boca abajo, ni siquiera durante una siesta. La posición más segura para dormir es boca arriba.
- Los bebés que duermen boca arriba corren un menor riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé que aquellos que duermen boca abajo o de lado.
- Si el bebé suele dormir boca arriba, ponerlo boca abajo o de lado durante una siesta o por la noche aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé hasta 45 veces.



Una vez que los bebés puedan darse la vuelta por sí mismos de la espalda al estómago y del estómago a la espalda, puede dejarlos en la posición que elijan después de haber comenzado a dormir boca arriba al principio.

Si solo pueden darse la vuelta por sí mismos en una dirección, puede volver a ponerlos boca arriba si cambian a posición boca abajo mientras duermen.





Cuando ponga a su bebé a dormir, use una superficie *firme* (que vuelva a su forma original rápidamente tras presionar), *plana* (como una mesa, no una hamaca), *nivelada* (que no esté en ángulo o inclinada) y cubierta solo por una sábana ajustable.



- Tanto la superficie para dormir (como un colchón) como el lugar para dormir (como una cuna, un moisés o un corralito portátil) deben cumplir con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés). La CPSC ofrece más información sobre la seguridad de colchones y cunas en <https://bit.ly/CPSCBebesYNinos>.
- No es seguro que los bebés duerman sobre superficies blandas o acolchonadas (como sillones, sofás, camas de agua, colchones de espuma, de aire y con la parte superior acolchada, edredones, cobijas y pieles de borrego). Dormir sobre superficies blandas aumenta el riesgo de atascamiento o atrapamiento, asfixia y estrangulación para el bebé.
- Las superficies para dormir inclinadas, con un lado más alto que el otro, no son seguras para los bebés porque ellos pueden deslizarse hacia abajo, lo que podría bloquear sus vías respiratorias e impedir la respiración.

- No use dispositivos o productos para sentarse, como asientos de automóvil y cochecitos, ni dispositivos o productos de transporte, como portabebés y arneses, como el área para dormir habitual del bebé o para las siestas. Si el bebé se queda dormido en uno de estos dispositivos o productos, llévalo a su lugar para dormir habitual lo antes posible una vez que usted esté fuera del vehículo. La Academia Americana de Pediatría ofrece consejos de seguridad para viajes (<https://bit.ly/AAPViajar>), como dar al bebé descansos del dispositivo o producto para sentarse cada cierto tiempo.
- Evite que el bebé se sienta de manera torcida o doblada, como con la barbilla apoyada sobre el pecho, porque esto podría bloquear las vías respiratorias e impedir la respiración. Los bebés pequeños y aquellos que no pueden controlar los músculos de la cabeza y del cuello corren el riesgo de asfixiarse y morir al estar sentados de esta manera.
- Mantenga las colchas, los edredones, las almohadas y las cobijas fuera del área donde duerme el bebé.

Formas en las que se pueden bloquear las vías respiratorias del bebé



Ilustraciones cortesía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Alimente a su bebé con leche materna, por ejemplo, amamantándolo.



- En la mayoría de los casos, los pediatras y otros proveedores de servicios de salud recomiendan alimentar al bebé solo con leche materna, sin agregar nada, si es posible, durante al menos los primeros 6 meses. Los bebés prematuros o con ciertas condiciones de salud pueden necesitar una atención diferente.
- Amamante a su bebé, siempre que sea posible, o aliméntelo con leche materna extraída para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Alimentarlo solo con leche materna, sin añadir leche de fórmula u otras cosas, durante los primeros 6 meses ofrece la mayor protección contra este síndrome.
- Alimentar al bebé con un poco de leche materna, incluso si se le añaden otros alimentos, protege más que alimentarlo sin nada de leche materna.
- Cuanto más tiempo se le dé leche materna a un bebé, menor será el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- La alimentación con leche materna también tiene otros beneficios para los bebés, como la reducción del riesgo de padecer diarrea, asma o infecciones de oído.



Comparta la habitación con el bebé al menos durante los primeros 6 meses. Proporcione al bebé su propio lugar para dormir (cuna, moisés o corralito portátil) dentro de la habitación, pero separado de la cama.



- Los bebés que duermen en su propio lugar corren un riesgo menor del síndrome de muerte súbita del bebé y de lesión o muerte por situaciones como que un adulto o un hermano se dé la vuelta accidentalmente sobre ellos.
- Compartir la habitación y colocar el lugar para dormir del bebé cerca de su cama, pero no dentro, es más seguro que compartir su cama con el bebé. Compartir su habitación con el bebé también es más seguro que dejarlo en otra habitación.
- Mantener el lugar para dormir del bebé cerca de su cama facilita vigilarlo, alimentarlo y consolarlo sin tener que levantarse completamente de la cama.

Continúa en la siguiente página





(Continuación de la página anterior)

Comparta la habitación con el bebé al menos durante los primeros 6 meses. Proporcione al bebé su propio lugar para dormir (cuna, moisés o corralito portátil) dentro de la habitación, pero separado de la cama.

- Si trae al bebé a la cama para alimentarlo o consolarlo, primero quite o retire todos los artículos blandos y la ropa de cama que estén en ese lado de la cama. Esta práctica puede ayudar a prevenir la asfixia en caso de que usted se duerma. Cuando haya terminado, vuelva a colocar al bebé en su propio lugar para dormir cerca de la cama.
- Si usted se duerme mientras alimenta o calma al bebé en la cama, colóquelo de nuevo en un área separada para dormir tan pronto como usted se despierte. Las investigaciones muestran que cuanto más tiempo un adulto comparte la cama con un bebé, mayor es el riesgo para el bebé de asfixia u otro tipo de muerte relacionada con el sueño.
- **Los sofás y sillones nunca son lugares seguros para que los bebés duerman.** Estas superficies son extremadamente peligrosas cuando un adulto se queda dormido mientras alimenta, consuela o se acurruca con el bebé. No permita que los bebés duerman en estas superficies solos, con usted, con otra persona ni con mascotas.

Compartir la cama, el sofá o el sillón con un bebé puede ser riesgoso, especialmente en algunas situaciones:



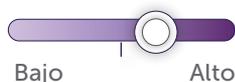
**RIESGO
MUY
ALTO**

- La superficie para dormir es blanda y acolchonada, como una cama de agua, un colchón viejo, un sofá o un sillón.
- El adulto está muy cansado, toma medicamentos que lo adormecen, usa sustancias como el alcohol, o hay algo que afecta a su capacidad para atender al bebé.
- El adulto fuma cigarrillos o usa productos de tabaco (incluso si no fuma en la cama).



**RIESGO
ALTO**

- El bebé tiene menos de 4 meses (independientemente de que el adulto fume o del tipo de superficie para dormir).
- El adulto no es uno de los padres del bebé, sino otro cuidador, como un abuelo o un hermano.



**RIESGO
SUPERIOR
AL
PROMEDIO**

- El bebé nació prematuro (antes de las 37 semanas) o tuvo bajo peso al nacer.
- El área para dormir incluye artículos peligrosos, como almohadas o cobijas.

Mantenga objetos, juguetes y cualquier otro artículo fuera del área donde duerme el bebé.



- Quite todo del área donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón.
- Tener cosas en el área para dormir puede ser un peligro para el bebé, especialmente si estas:
 - *son blandas o acolchonadas* (almohadas, juguetes de peluche, protectores de cuna);
 - *están debajo o sobre el bebé* (colchas, edredones, cobijas, posicionadores);
 - *no están ajustadas, aunque sean livianas, pequeñas o estén "metidas"* (mantitas/paños, sábanas no ajustadas, cobijas metidas);
 - *tienen peso* (cobijas con peso, ropa de envolver al bebé con peso, objetos con peso).
- Las investigaciones relacionan los protectores de cuna y la ropa de cama que no sea una sábana ajustable que cubra el colchón del bebé con lesiones graves y muerte por asfixia, atrapamiento, estrangulamiento y síndrome de muerte súbita del bebé.





Ofrézcale al bebé un chupete durante las siestas y por la noche cuando ya se esté alimentando bien.



- Si alimenta al bebé amamantándolo directamente, espere hasta que la lactancia materna esté bien establecida, según la orientación del pediatra, antes de probar un chupete. La lactancia materna está “bien establecida” cuando la persona que da el pecho tiene suficiente leche para alimentar y satisfacer el hambre del bebé, la persona que da el pecho y el bebé se sienten cómodos durante la lactancia, y el bebé está aumentando de peso lo suficiente como para alcanzar las metas de crecimiento.
- Si **no amamanta** al bebé, ofrézcale un chupete tan pronto como usted desee. Las investigaciones muestran que los chupetes son especialmente útiles para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé en aquellos que son alimentados con fórmula.
- Para reducir el riesgo de estrangulación, asfixia y ahogo, no sujete el chupete a la ropa, animales de peluche, cobijas ni otros artículos.
- No unte el chupete con nada, como un líquido azucarado o miel.



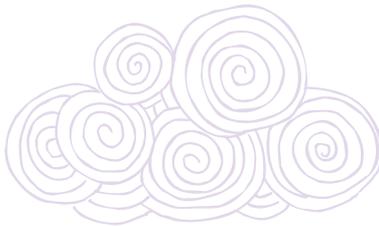
- Si el chupete se le cae de la boca al bebé mientras duerme, no es necesario que se lo vuelva a poner.
- Está bien si el bebé no quiere el chupete; no lo obligue a tomarlo.
- Chuparse el dedo no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



No fume ni use cigarrillos electrónicos durante el embarazo y mantenga el entorno del bebé sin humo ni vapor.



- Fumar durante el embarazo aumenta en gran medida el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- El humo de segunda mano en el hogar, en el automóvil o en otros lugares donde el bebé pasa tiempo también aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y otros problemas de salud.



No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo y asegúrese de que las personas que cuidan del bebé tampoco lo hagan.



- Según estudios de investigación, el consumo de drogas y alcohol, durante el embarazo y por parte de los cuidadores, aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Compartir la cama de un adulto con el bebé cuando se consumen drogas o alcohol también aumenta el riesgo de lesión y muerte del bebé.

Evite que el bebé se caliente demasiado, y mantenga su cabeza y su cara al descubierto mientras duerme.



- El bebé puede calentarse mucho si usa demasiadas capas de ropa y ropa de cama para la temperatura de la habitación (a veces llamado 'sobrecalentado'). El sobrecalentamiento aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y muerte relacionada con el calor.
- Vista al bebé con ropa adecuada para la temperatura de la habitación.
- Ponerle gorros al bebé dentro de una habitación puede hacer que este tenga demasiado calor, así que quítele los gorros cuando esté dentro.
- Esté atento a las señales que indican que el bebé tiene demasiado calor, como sudor, piel roja o caliente, o sensación de calor en el pecho al tacto.
- Vestir al bebé con un saco de dormir o con una capa extra de ropa puede mantenerlo calentito sin agregar elementos al área para dormir.
- No deje solo al bebé en un vehículo, sin importar la temperatura exterior.







Reciba cuidados de salud regularmente durante el embarazo.



- Visitar a un proveedor de servicios de salud tan pronto como sepa de su embarazo y luego de manera regular hasta el nacimiento del bebé puede ayudar a promover un embarazo saludable.
- Las investigaciones muestran que, en ciertas comunidades, el cuidado prenatal regular también puede reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

Siga los consejos de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas, los chequeos médicos y otras cuestiones de salud para el bebé.



- Los pediatras y otros proveedores de servicios de salud tienen la información más actualizada sobre el sueño seguro, el crecimiento y el desarrollo, y otros temas de salud para el bebé.
- Las investigaciones muestran que los bebés vacunados tienen un riesgo menor del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Las vacunas también protegen a las personas, incluidos los bebés, de enfermedades peligrosas y mortales.



Evite los productos y los dispositivos que van en contra de las recomendaciones del sueño seguro, especialmente aquellos que afirman “prevenir” el síndrome de muerte súbita del bebé y las muertes relacionadas con el sueño.



- Muchas almohadas de cuña, posicionadores u otros productos que afirman mantener a los bebés en una posición o reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, asfixia o reflujo no cumplen con los criterios federales para la seguridad al dormir. Estos productos, como apoyos inclinados para dormir, se relacionan con lesiones y muertes, especialmente cuando se utilizan en el área para dormir del bebé. Puede ayudar a prevenir lesiones y muertes evitando usar estos productos y dispositivos.
- **Ningún producto puede prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé.**
- Puede encontrar más información sobre los estándares de seguridad para productos para bebés de la CPSC en <https://bit.ly/CPSCBebesYNinos>.

Evite usar monitores de corazón, respiración, movimiento o de cualquier otro tipo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



- Estos tipos de monitores no son efectivos para detectar o prevenir este síndrome.
- Si elige usar estos dispositivos o productos por razones distintas a la detección del síndrome de muerte súbita del bebé, siga las recomendaciones para dormir de manera segura para reducir el riesgo de muertes relacionadas con el sueño del bebé.
- Si tiene preguntas sobre el uso de estos dispositivos o productos para problemas de salud o si tiene inquietudes que no sean sobre el síndrome de muerte súbita del bebé, hable con el proveedor de servicios de salud de su bebé.

Evite envolver al bebé una vez que empiece a darse la vuelta (normalmente alrededor de los 3 meses de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



- Aunque envolverlos no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, algunos bebés están más tranquilos y duermen mejor cuando están envueltos.
- Si elige envolver a su bebé, siga las recomendaciones para dormir de manera segura de la Academia Americana de Pediatría para reducir el riesgo de muertes relacionadas con el sueño del bebé.
- Una vez que el bebé comienza a darse la vuelta por sí mismo, envolverlo aumenta el riesgo de asfixia y estrangulamiento. Deje de envolverlo cuando comience a darse la vuelta, generalmente alrededor de los 3 meses de edad.



- Poner a los bebés boca arriba para dormir es especialmente importante si están envueltos. Es posible que un bebé envuelto no pueda salir de la posición boca abajo o de lado. Eso lo pone en mayor riesgo de este síndrome y otras muertes relacionadas con el sueño que la posición boca arriba para dormir.





Ponga a los bebés boca abajo cuando estén despiertos y cuando alguien los vigile.



- El tiempo boca abajo, siempre que sea supervisado, ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y los brazos de su bebé.
- El tiempo boca abajo también ayuda a prevenir que se aplane la parte de atrás de la cabeza del bebé.
- El tiempo boca abajo es una forma importante de ayudar a mejorar las habilidades motoras y el movimiento del bebé.
- Las sesiones de tiempo boca abajo pueden comenzar a los pocos días de nacer, de 3 a 5 minutos, dos o tres veces al día. A medida que el bebé se vuelve más fuerte, puede alargar el tiempo boca abajo y practicarlo más veces al día.
- Los pediatras recomiendan que, alrededor de los 2 meses de edad, los bebés pasen al menos entre 15 y 30 minutos de tiempo boca abajo al día.
- Para más información sobre el tiempo boca abajo, visite <https://bit.ly/AAPBocaAbajo>.

Preguntas frecuentes

P: ¿Cuál es la mejor manera de proteger al bebé de la muerte relacionada con el sueño?

R: Ponga siempre a los bebés a dormir boca arriba, en su propio lugar para dormir diseñado para bebés dentro de la habitación de los padres, en una superficie firme, plana, nivelada (no inclinada) y cubierta solo por una sábana ajustable y sin objetos, juguetes ni otros artículos en el área para dormir.

P: ¿Se asfixiará o atragantará mi bebé si lo pongo a dormir boca arriba?

R: No. Los bebés sanos naturalmente tragan o tosen líquidos, es un reflejo que todas las personas tienen. Los bebés en realidad pueden eliminar mejor esos fluidos cuando duermen boca arriba debido a la anatomía humana.

Cuando el bebé está boca arriba, su tráquea (tubo que va a los pulmones) se encuentra sobre el esófago (tubo que va al estómago). Si el bebé vomita, escupe o tiene reflujo, todo lo que sale del estómago por el esófago tiene que ir en contra de la gravedad para llegar a la tráquea y causar asfixia o atragantamiento. Cuando el bebé está boca abajo, estos fluidos salen del esófago y se acumulan en la abertura de la tráquea, lo que aumenta la probabilidad de asfixia o atragantamiento.



P: Cuando yo era bebé, me ponían a dormir boca abajo. ¿Eso estaba mal?

R: No. Su cuidador seguía consejos basados en la evidencia disponible en ese momento. Desde entonces, las investigaciones han demostrado que dormir boca abajo aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y que dormir boca arriba está asociado con el riesgo más bajo de este síndrome. Por eso, la recomendación es que dormir boca arriba es lo mejor.

P: ¿Puedo practicar el contacto piel con piel tan pronto como nazca mi bebé?

R: ¡Sí! Los expertos recomiendan el contacto piel con piel inmediato para todos los padres y recién nacidos durante al menos 1 hora después de nacer, una vez que un proveedor de servicios de salud diga que la persona que dio a luz está estable y puede atender a su bebé. Cuando la persona que dio a luz necesite dormir u ocuparse de otras actividades, se debe colocar al bebé boca arriba en su propio lugar para dormir, como una cuna aprobada¹ o un moisés.

P: ¿Qué pasa si me duermo mientras alimento a mi bebé en mi cama?

R: Si usted se duerme mientras alimenta o calma al bebé en la cama, colóquelo de nuevo en un área separada para dormir tan pronto como usted se despierte. Las investigaciones muestran que cuanto más tiempo un adulto comparte la cama con un bebé, mayor es el riesgo para el bebé de asfixia u otro tipo de muerte relacionada con el sueño.

Antes de traer al bebé a la cama para alimentarlo o consolarlo, quite o retire todos los artículos blandos y la ropa de cama que estén en ese lado de la cama. Cuando haya terminado, vuelva a colocar al bebé en un área para dormir diseñada especialmente para bebés, como una cuna portátil, cerca de la cama.

¹Puede encontrar más información de la CPSC sobre la seguridad de las cunas en <https://bit.ly/CPSCBebesYNinos>.

¡Comparta el mensaje!

Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé conozcan las maneras de reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre cualquier pregunta o dificultad en cuanto a las prácticas de sueño seguro para su bebé.

Ayude a los miembros de la familia, hermanos, abuelos, cuidadores, trabajadores de la guardería y TODOS los que cuidan a su bebé a reducir el riesgo de su bebé compartiendo con ellos estos mensajes sobre el sueño seguro.



Para más información, comuníquese con Seguro al Dormir®:



Teléfono:
1-800-505-CRIB (2742)



Correo electrónico:
SafetoSleep@mail.nih.gov



Web:
<https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir>



Fax:
1-866-760-5947



Servicio de retransmisión de telecomunicaciones:
Marque 7-1-1



Los colaboradores de la campaña Seguro al Dormir® son los siguientes:

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver* (NICHD)*, Institutos Nacionales de la Salud (NIH)*

Buró de Salud Materna e Infantil (MCHB)* de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)*

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)*, División de Salud Reproductiva

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC)*

Academia Americana de Pediatría (AAP)*

Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)*

First Candle

*Siglas correspondientes al nombre de la entidad en inglés.

SEGURO AL DORMIR[®]



NIH Pub No 23-HD-7040S | Junio de 2023

Seguro al Dormir[®] es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development

