

PONGA A SU BEBÉ A DORMIR SIN PELIGRO

REDUZCA EL RIESGO
DE SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA



INDISA

EDUCA



¿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.

¿QUÉ DEBERÍA SABER ACERCA DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA?

La medicina actual aun no determina la causa exacta del síndrome de muerte súbita del bebé, pero sí sabe que:

Los bebés duermen con mayor seguridad boca arriba. Los bebés que duermen boca abajo tienen un mayor riesgo de morir a causa de este síndrome que aquéllos que duermen boca arriba.

La superficie sobre la que duerme su bebé sí importa. Los bebés que duermen sobre colchones blandos o con ropa de cama blanda, corren un mayor riesgo.

Cada momento en que su 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 mayor riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé. Por eso es muy importante que quien cuide al bebé lo acueste boca arriba al dormir, tanto para las siestas como por la noche.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO EN MI BEBÉ?

Usted puede reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé siguiendo estos diez consejos.

Las diez maneras más importantes para que su bebé duerma sin peligro:

- 1-. Tanto para las siestas como por la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba. Esta posición es la más segura para dormir, y esto se refiere a cualquier momento en que el bebé duerma.
- 2-. Acueste al bebé en una superficie firme como un colchón para cuna con seguridad aprobada, y cubra el colchón con una sábana ajustable. Nunca ponga a dormir al bebé sobre almohadas, colchas, pieles u otras superficies blandas.

- 3-. Mantenga todos los objetos blandos, juguetes o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé. No use almohadas, colchas, mantas, pieles o protectores de cuna acolchonados en el área donde duerme su bebé, y mantenga todo objeto alejado de su cara.

- 4-. No permita que fumen cerca de su bebé. No fume antes ni después del nacimiento de su bebé, y no permita que otros fumen cerca de su bebé.

- 5-. Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerman usted y otras personas. Su bebé 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 lleva a su bebé a su cama para darle el pecho, una vez que haya terminado, asegúrese de regresarlo a un lugar separado para dormir, tal como a un moisés, cuna, cuna-mecedora, u otro.





- 6-. Considere darle un chupete limpio y seco a su bebé cuando lo ponga a dormir, pero no lo obligue a tomarlo.
- 7-. No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir. Abrigue al bebé 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 su pediatra.

- 10-. Disminuya la posibilidad de que se desarrollen áreas planas en la cabeza de su bebé. Cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, déle un tiempo en que pueda estar boca abajo. Cambie la posición en la que su bebé descansa en la cuna de una semana a otra, y evite que su bebé permanezca mucho tiempo en asientos para el carro, coches, cargadores o brincadores infantiles.

Si usted usa una cobija o cobertor, ponga a su bebé con los pies al final de la cuna. Cuando lo cubra, asegúrese que la cobija no llegue más allá del pecho del bebé. Introduzca los bordes de la cobija debajo del colchón de la cuna para asegurarla más firmemente.

¡SU BEBÉ TAMBIÉN NECESITA ESTAR BOCA ABAJO!

Ponga a su bebé sobre su abdomen cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en su cabeza.

¡BOCA ARRIBA! ES FÁCIL RECORDARLO.

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 poniéndolo a dormir boca arriba, tanto para las siestas como en la noche. La medicina actual solía 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.

Poner a su bebé a dormir boca arriba es lo más importante que usted puede hacer para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.

¿Pero no se ahogará mi bebé si lo pongo a dormir boca arriba?

No. Los bebés sanos tragan o tosen los fluidos de forma automática. No se ha encontrado un 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 bebé conozcan cuáles son las diez maneras más importantes para que duerma sin peligro. Dígales a los abuelos, 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 ocasionalmente se los colocan boca abajo para dormir, aunque sólo sea durante la siesta, corren un mayor riesgo de morir a causa del síndrome de muerte súbita del bebé. Por eso, ¡cada momento en que el bebé esté dormido cuenta!

Si quieres informarte más revisa estos links:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001566.htm

www.sids.org.ar/subita.htm

www.uc.cl/medicina/

medicinafamiliar/html/articulos/100.html



Mesa central	362 5555
Informaciones	795 5050
Horas médicas	3625355.
Urgencia	362 5333



OTROS SERVICIOS:

Estacionamientos gratuitos
Los Conquistadores 1726

Cafetería con atención
las 24 horas del día Torre B / Piso 2
Farmacia: Torre B / Piso 2

Capilla: Torre B / Piso -1

Wi fi solicitando la clave
en Informaciones



Más cerca, cuando necesites a alguien cerca.