

Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Ficha

¿Qué es el SMSL?

Las siglas SMSL hacen referencia al síndrome de muerte súbita del lactante, el cual describe la muerte repentina e inexplicable de un bebé con una edad comprendida entre un mes y un año de edad. Este síndrome es muy común en bebés de dos a cuatro meses que, aparentemente sanos, fallecen mientras duermen sin ninguna explicación.

Se desconoce la causa exacta del SMSL, aunque algunos investigadores han señalado varios factores de riesgo, tales como:

- Los bebés que duermen boca abajo multiplican por cinco el riesgo de padecer el síndrome.
- La exposición a humo pasivo de los fumadores multiplica por 2,5 el riesgo de padecer el síndrome.
- Casi una de cada cinco muertes súbitas ocurre cuando el bebé está bajo el cuidado de una persona distinta de sus padres.

Muchas de estas muertes ocurren cuando a los bebés, acostumbrados a dormir boca arriba, los acuestan boca abajo. En estos casos, los bebés acostumbrados a dormir boca arriba multiplican por 18 el riesgo de morir por el SMSL.

El SMSL en Kansas

Según el informe anual de mortalidad de 2008, realizado por la Administración de información de salud pública del Departamento de Salud y Medioambiente de Kansas (*Kansas Department of Health and Environment, KDHE*):

- El SMSL constituye la causa principal de muerte entre bebés con una edad comprendida entre un mes y un año de edad (303 muertes en 2008: 52 relacionadas con el SMSL; es decir, el 17,2%).

- El SMSL es más común en bebés de dos a cuatro meses de edad.
- La incidencia de SMSL es dos veces mayor en bebés afroamericanos.

¿Qué podemos hacer?

- Siga las tres reglas de oro del "sueño seguro" descritas en el dorso de esta ficha: solo, boca arriba y en una cuna.
- Si compra en comercios donde las cunas se exhiben con edredones, juguetes o mantas (sueño NO seguro), pídale al personal que muestre un entorno propio de "sueño seguro".
- Si conoce a un/una adolescente con bebés a su cuidado, infórmele sobre las prácticas adecuadas para el "sueño seguro".
- Dé ejemplo: tenga en cuenta que usted seguramente ha dormido boca arriba cuando era bebé, pero ahora somos conscientes de que esta es la manera más segura de dormir para los bebés.
- ¡Informe sobre las prácticas de "sueño seguro" a todas las personas que cuiden a su bebé!

Recursos:

Academia estadounidense de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*): www.aap.org

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (*National Institute of Child Health and Human Development*): www.nichd.nih.gov

Red de SMSL de Kansas (*SIDS Network of Kansas*): www.sidsks.org

Kansas Blue Ribbon Panel sobre Mortalidad Infantil: www.datacounts.net/infant_mortality

Organización sobre Sueño Seguro de Kansas, *Safe Sleep Kansas*: www.safesleepkansas.org

Sueño seguro para bebés

Ficha



Las reglas de oro para un “sueño seguro” de la organización de Kansas

En respuesta a esta creciente tasa de mortalidad infantil en Kansas, la unión de organizaciones estatales *Safe KIDS Kansas*, la red de SMSL y el Departamento de Salud y Medioambiente de Kansas han trabajado de manera conjunta para realizar el vídeo de “las tres reglas de oro para el sueño seguro de los bebés”. Estas tres reglas de oro se basan en que el bebé duerma "solo", "boca arriba" y "en una cuna". Dicho vídeo ofrece a todo el mundo información necesaria sobre el sueño seguro y está disponible de manera GRATUITA en el sitio web Safesleepkansas.org.

Las reglas de oro del sueño seguro:

- **Acostar al bebé siempre boca arriba, tanto al echarse la siesta como por las noches.** Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de morir por SMSL que los que duermen boca abajo o de lado.
- **Dormir en la misma habitación, pero en diferente cama.** Lo más seguro para su bebé es que duerma en la misma habitación que usted, pero en distinta cama. Coloque la cuna o el moisés del bebé cerca de su cama (al alcance de su mano). Esto le facilitará la lactancia y estrechará el vínculo con su bebé.
- Acostar al bebé en una superficie firme; por ejemplo, sobre un colchón autorizado para cunas y cubierto con una sábana a medida. Nunca acueste al bebé sobre una almohada, edredón acolchado, piel de oveja o cualquier otra superficie blanda.
- **Elegir una zona libre de humos para el bebé.** Si está permitido fumar, llévelo fuera por su salud y la de su bebé.

- **Mantener los objetos blandos, juguetes y ropa de cama suelta lejos de la zona donde duerme el bebé.** No coloque almohadas, mantas, edredones, piel de oveja o peluches en la zona donde duerme el bebé y mantenga todo tipo de artículos lejos de la cara del bebé.
- **Evitar que el bebé tenga mucho calor mientras duerme.** Cuando lo acueste, no lo abrigue demasiado y mantenga la temperatura de la habitación a un nivel agradable para un adulto. Utilice un arrullo u otro saco de dormir en vez de una manta para evitar que el bebé tenga un calor excesivo.
- **Dar el pecho a su bebé.** Si es posible, por lo menos durante el primer año de vida.
- **Dormir boca arriba, jugar boca abajo.** Haga que su bebé realice parte de su actividad diaria boca abajo. Una vez despierto y bajo supervisión, el bebé necesita pasar tiempo boca abajo para estimular el desarrollo motriz del cuello y los hombros.

¿Qué puede hacer antes de dar a luz para reducir el riesgo de SMSL?

Cuídese durante el embarazo y después de haber dado a luz.

- Comprométase a dejar de fumar y evite estar cerca de personas que fumen. Llame a la línea de Kansas, con servicio 24 horas, para establecer un programa adaptado a sus necesidades: **1-866-KAN STOP (1-866-526-7867)**.
- Asegúrese de acudir al médico para realizar las revisiones prenatales regulares y así reducir el riesgo de dar a luz un bebé de poco peso.