



Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

¿Qué es el síndrome de muerte infantil súbita?

El síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) ocurre cuando un bebé muere repentinamente mientras duerme. Se le conoce como muerte de cuna. El SMIS ocurre con más frecuencia en bebés entre los 2 y 4 meses de edad, y la muerte no tiene explicación incluso después de una autopsia completa.

¿Qué causa el SMIS?

Se desconocen las causas del SMIS. Algunos bebés, como aquellos que son prematuros y los que tienen bajo peso al nacer, tienen mayor riesgo de ser afectados por el SMIS que otros.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo del SMIS?

Duerma a su bebé boca arriba en la superficie firme y plana de una cuna que cumpla con las normas de seguridad.

Los bebés deben dormir siempre en una cuna fabricada después de 1986 que cumpla con las normas del gobierno federal para cunas y moisés (Cribs, Cradles and Bassinets Regulations). Visite el sitio web de Baby's Best Chance (la mejor oportunidad para el bebé) en www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparing-for-babys-arrival/baby-safety/index.html.

Los bebés que duermen boca arriba en su propia cuna que cumple con las normas de seguridad tienen menor riesgo de ser afectados por el SMIS que los bebés que duermen boca abajo o de costado. Los bebés sanos y los recién nacidos no se asfixian ni tienen otros problemas por dormir boca arriba.

Una vez que su bebé pueda cambiar solo de posición de estar boca arriba a estar boca abajo, normalmente entre los 5 y 7 meses de edad, no hay necesidad de seguir colocándolo boca arriba si se voltea mientras duerme.

Cuando el bebé está despierto, es necesario

colocarlo durante un rato sobre su barriguita. Los bebés deben colocarse boca abajo cuando hay un cuidador presente y cuidándolos. El rato que están boca abajo ayuda a los bebés a desarrollar los músculos del cuello y de los hombros y ayuda a prevenir áreas planas temporales que pueden formarse en la parte de atrás de la cabeza del bebé.

No comparta la cama con su bebé

Los bebés que duermen en su propia cuna que cumple con las normas de seguridad están mucho más seguros que cuando comparten una cama. Los bebés siempre deben dormir en una cuna durante el primer año hasta los 12 meses de edad.

Compartir la cama es una práctica común para muchas familias. Sin embargo, los bebés que duermen con adultos, otros niños o mascotas corren el riesgo de ser sofocados o de quedar atrapados entre dos superficies. El riesgo de SMIS es mayor para el bebé cuando comparte la cama con una persona que tiene sobrepeso, que fuma, que bebe alcohol o que consume drogas que podrían hacer que esté menos alerta.

Compartir la habitación ayuda a proteger a su bebé contra el SMIS y es una manera de dormir más segura que compartir una cama. Durante los primeros seis meses, duerma a su bebé en una cuna en la misma habitación donde duerme usted. Para obtener más información consulte el HealthLink BC File [#107 Qué hacer para que su bebé duerma a salvo](#).

Comparta esta información con cualquier persona que cuide a su bebé; es importante que todos los padres, niñeras y cuidadores estén informados sobre cómo reducir el riesgo del SMIS.

Manténgase alejada del humo del cigarro durante el embarazo y dele a su bebé un ambiente libre de humo de cigarro.

El humo del cigarro aumenta el riesgo de que los bebés mueran de SMIS. Un bebé que ha estado expuesto al humo de segunda mano o cuya madre

ha fumado antes o después de dar a luz tiene un riesgo mucho más alto de ser afectado por el SMIS. No permita que otras personas, como miembros de la familia, amigos o niñeras, fumen cerca de su bebé.

Hable con su médico o enfermera de salud pública si usted o su pareja necesitan ayuda para dejar de fumar. También puede llamar sin costo a la línea de ayuda de Quitnow en la Colombia Británica (B.C.) marcando al 8-1-1 o visite www.quitnow.ca.

Mantenga a su bebé a una temperatura agradable – ni demasiado fría ni demasiado caliente.

Puede darse cuenta de que su bebé está lo suficientemente calentito cuando la cabeza del bebé está tibia. Un bebé que está demasiado acalorado tiene mayor riesgo de morir de SMIS.

Vista a su bebé con el mismo número de capas de ropa que usaría usted, agregando una capa más. Use únicamente una cobija ligera para tapar a su bebé. No existen dos bebés iguales y las manos y pies de un bebé están normalmente un poco fríos. Revise la nuca de su bebé y quítele una capa de ropa si está sudando en esa parte.

Amamante a su bebé

Los bebés que se alimentan de leche materna podrían tener un menor riesgo de morir de SMIS. La leche materna también le ofrece a su bebé muchos beneficios de salud, nutricionales y psicológicos a largo plazo, incluyendo un sistema inmunológico fuerte.

Amamantar es más fácil cuando comparte la habitación con su bebé. Esto significa que su bebé duerme cerca de usted en una cuna segura, permitiéndole estar cerca de su bebé sin compartir la misma superficie de cama.

Para obtener ayuda para amamantar a su bebé, hable con su médico, enfermera de salud pública, comadrona autorizada o con un grupo local de apoyo para madres que amamantan a sus bebés.

Para obtener más información sobre el amamantamiento, consulte el HealthLink BC File [#70 El amamantamiento](#).

No consuma alcohol ni drogas

Se recomienda ampliamente que no se consuman

ciertas drogas o sustancias durante y después del embarazo. Esto incluye el alcohol, la marihuana, el crack, la cocaína, la heroína y otras. Las pruebas sugieren que el uso de estas sustancias puede aumentar el riesgo del SMIS.

Si usted o su pareja necesitan apoyo para dejar de consumir alcohol o drogas, llame a su unidad local de salud pública para averiguar qué servicios hay en su área. También puede llamar al servicio de información y remisión de alcohol y drogas (Alcohol and Drug Information and Referral Service): en Greater Vancouver llame al 604-660-9383 y en otras áreas de B.C. llame sin costo al 1-800-663-1441.

Si su bebé murió a causa del SMIS

Si perdió un bebé a causa del SMIS, trate de comprender que no todos los casos de SMIS se pueden prevenir. Seguir los consejos de este HealthLink BC File puede reducir los riesgos, pero las causas del SMIS todavía se desconocen.

Recuerde, hay gente que puede ayudarle durante el periodo de duelo. Su médico, enfermera de salud pública u otros pueden ayudarle a encontrar orientación o un grupo de apoyo para padres.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.