



Muerte infantil relacionada con el sueño Sleep Related Infant Death

¿Qué es la muerte infantil relacionada con el sueño?

Existen dos tipos de muerte infantil relacionada con el sueño.

El primero se denomina el síndrome de muerte súbita del lactante o SMSL. El SMSL ocurre cuando un bebé muere repentinamente mientras está dormido y la causa de la muerte continúa sin tener explicación incluso después de una autopsia completa. El SMSL ocurre con más frecuencia en los bebés entre 2 y 4 meses de edad.

El segundo tipo de muerte infantil relacionada con el sueño es accidental. Estas muertes generalmente ocurren en bebés sanos que son sofocados o asfixiados por diversos objetos en la cama, como almohadas, juguetes, cobijas pesadas, o por uno de los padres, otro niño o una mascota que pueden acabar rodando sobre el bebé durante el sueño.

¿Qué causa el SMSL?

Las causas del SMSL no se conocen en su totalidad, pero existen prácticas de sueño claras y seguras que se sabe que reducen el riesgo de SMSL para el bebé. Algunos bebés, como los bebés prematuros y aquellos con bajo peso al nacer corren un mayor riesgo de padecer SMSL que otros.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño?

Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba (por la noche y durante las siestas)

Los bebés que duermen boca arriba corren un riesgo menor que los bebés que duermen boca abajo o de costado. Los bebés y los recién nacidos sanos ni se asfixian ni tienen otros problemas cuando duermen boca arriba.

Cuando su bebé pueda darse la vuelta por sí solo, de su posición boca arriba a boca abajo, ya no es necesario continuar colocándolo boca arriba si se da

la vuelta mientras duerme. Generalmente, los bebés pueden darse la vuelta por sí mismos empezando entre los 5 y los 7 meses de edad.

Coloque a su bebé sobre una superficie firme libre de peligros

Use una cuna o moisés que tenga un colchón firme y una sábana bien ajustada. No use chichoneras, ni coloque almohadas, cobijas pesadas, pieles de oveja (zaleas), o juguetes en la cuna. Asegúrese de que la cuna o moisés cumpla con el reglamento de seguridad canadiense.

Para obtener más información sobre el reglamento de seguridad canadiense y para comprobar si hay retiradas de productos, visite el sitio web de Health Canada - Consumer Product Safety (Seguridad de los productos para el consumo del Departamento de Salud de Canadá) en www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html. Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, consulte [HealthLinkBC File #107 Qué hacer para que su bebé duerma a salvo](#).

No deje a su bebé dormir solo en una silla, sofá o cama para adultos. Dormir con su bebé en una silla o sofá también puede ser peligroso.

Algunos bebés se quedan dormidos mientras viajan en una silla infantil para el automóvil. Vigile a su bebé mientras esté dormido en el auto y sáquelo de la silla cuando llegue a su destino. No se debe dejar a los bebés dormir en un asiento de bebé para auto, una silla de paseo, un columpio o una mecedora porque sus vías respiratorias pueden quedar obstruidas.

No fume durante su embarazo y proporcione a su bebé un ambiente libre de humo

Un bebé expuesto al humo de segunda mano, o cuya madre fume antes o después del parto, tiene un riesgo mucho más alto de padecer SMSL.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si usted o su pareja quieren recibir ayuda para reducir

el consumo de tabaco o dejar de fumar. En B.C. también puede llamar gratuitamente a la línea de ayuda de QuitNow al 1 877 455-2233 o visite www.quitnow.ca.

Comparta la habitación con su bebé

Compartir habitación ayuda a proteger a su bebé contra la muerte infantil relacionada con el sueño y es una manera de dormir más segura que compartiendo la cama. Durante los primeros 6 meses, haga que su bebé duerma en una superficie separada en la misma habitación en la que usted duerme. Muchas familias eligen el colecho (compartir la cama), o acaban compartiendo la cama con el bebé incluso sin haberlo planeado de antemano. Hay cosas que se pueden hacer para que el colecho sea lo más seguro posible. Para obtener más información sobre los riesgos de colecho, consulte [HealthLinkBC File #107 Qué hacer para que su bebé duerma a salvo](#).

Amamante a su bebé

La lactancia materna ayuda a proteger a su bebé del SMSL. La lactancia también protege al bebé de muchas enfermedades infantiles.

La lactancia es más fácil cuando comparte la habitación con su bebé. Esto quiere decir que el bebé duerme cerca de usted en una superficie separada, permitiéndole estar cerca de su bebé.

Para obtener ayuda con la lactancia, hable con su médico, enfermera de salud pública, matrona certificada o su grupo local de apoyo a la lactancia.

Para obtener más información sobre la lactancia, consulte [HealthLinkBC File #70 La lactancia](#).

Mantenga a su bebé a una temperatura agradable pero no caliente

Un bebé con exceso de calor tiene un riesgo más elevado de padecer SMSL. Puede saber que su bebé está a una temperatura adecuada cuando su cabeza está tibia. Las manos y los pies de un bebé normalmente están un poco fríos. Compruebe la parte posterior del cuello del bebé y retire una capa de ropa si su bebé suda por esa zona.

La temperatura de la habitación debería ser cómoda para un adulto. Todo lo que necesita para mantener

a su bebé a gusto a esa temperatura es un saco de dormir, un pijama grueso o una cobija ligera. No envuelva a su bebé y no use sombreros ni gorros dentro de la vivienda.

Detenga o reduzca el consumo de alcohol y otras drogas

El uso de ciertas sustancias durante y después del embarazo puede aumentar el riesgo de la muerte infantil relacionada con el sueño. Esto incluye alcohol, cannabis (marihuana), crack, cocaína, heroína y otras sustancias.

Si usted o su pareja quieren recibir ayuda para reducir el uso o dejar de usar el alcohol y otras drogas, pueden llamar al Alcohol and Drug Information and Referral Service (Servicio de referencias e información sobre alcohol y drogas): en el área metropolitana de Vancouver llame al 604 660-9382, y en otras zonas de B.C. llame gratuitamente al 1 800 663-1441.

Comparta esta información con cualquier persona que pueda cuidar de su bebé; es importante que todos los padres, niñeras y cuidadores estén informados sobre cómo reducir el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño.

¿Y si mi bebé muere mientras duerme?

Si su bebé fallece mientras duerme, recuerde que no todos los casos de muerte infantil relacionada con el sueño se pueden prevenir. Hay personas que pueden ayudarlo durante el período de duelo. Su proveedor de asistencia sanitaria puede ayudarlo a encontrar orientación o un grupo de apoyo para padres. También puede llamar gratuitamente a la BC Bereavement Helpline (Línea de ayuda de B.C. en los momentos de duelo), al 1 877 779-2223 o visite www.bcbereavementhelpline.com.

Para obtener más información sobre recursos para padres y cuidadores sobre un sueño seguro, vea "Safer Sleep For My Baby" ("Un sueño más seguro para mi bebé") en www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2.08 MB)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.