



## 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 que ocurre cuando un bebé muere repentinamente mientras está dormido sin que haya una clara explicación o causa. 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 cuando un bebé es sofocado o asfixiado 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 más seguro 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. Incluso los bebés que regurgitan mucho están más seguros durmiendo boca arriba. Los bebés sanos se tragarán o toserán naturalmente los fluidos por sí mismos.

Evite el uso de artículos que mantengan al bebé en una postura mientras duerme. Si su bebé tiene un problema de salud que requiera una postura diferente para dormir, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre las opciones seguras para acomodar las necesidades de su bebé. Durante los primeros meses después del nacimiento, si su bebé se pone boca abajo mientras duerme, colóquelo con suavidad boca arriba

de nuevo. Cuando su bebé pueda darse la vuelta por sí solo con facilidad, de su posición boca arriba a boca abajo y viceversa 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 entre los 5 y los 7 meses de edad.

#### **Coloque a su bebé sobre una superficie firme libre de peligros**

Tanto en casa como de viaje, el lugar más seguro en el que su bebé puede dormir es una cuna o moisés. Asegúrese de que la cuna o moisés 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 Ministerio de Salud de Canadá) en [www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html).

Para obtener más información sobre la seguridad de las cunas, consulte el recurso "Safer Sleep For My Baby" ("Qué hacer para que su bebé duerma a salvo") en [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf) (PDF 2.08 MB).

No es seguro dejar a un bebé dormir en un sofá o una silla, ni a solas ni con un cuidador. El bebé puede caerse al suelo o deslizarse entre su cuerpo y las almohadas, y puede quedarse sin aire. Tenga preparado un moisés o una cuna, o deje al bebé con otra persona cuando usted necesite descansar.

Algunos bebés se quedan dormidos mientras viajan en una silla infantil para el auto. Vigile de cerca 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 o una mecedora porque la inclinación que tienen estos dispositivos puede causar que sus vías respiratorias queden 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](http://www.quitnow.ca).

### **Detenga o reduzca el consumo de alcohol y otras drogas**

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

Si le gustaría recibir apoyo para cualquier tipo de uso de sustancias (incluyendo alcohol y otras drogas), Alcohol and Drug Information and Referral Service (Servicio de derivaciones e información sobre el uso de alcohol y drogas) ofrece información confidencial y gratuita y apoyo por vía telefónica. Llame al 1 800 663-1441 (gratuito en B.C.) o al 604 660-9382 (en Lower Mainland). El apoyo está disponible 24 horas del día, 7 días de la semana, en varios idiomas.

### **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, su bebé puede dormir 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 cómo reducir los riesgos de colecho, consulte [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf) (PDF 2.08 MB).

### **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, permitiéndole estar cerca de su bebé.

Para obtener ayuda con la lactancia, hable con su médico, matrona, enfermera de salud pública, doula 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 está sudando o si parece estar enrojecido.

La temperatura de la habitación debería ser cómoda para un adulto. Todo lo que necesita para mantener a su bebé a una buena temperatura es un saco de dormir bien ajustado, un pijama con los pies cerrados o una cobija ligera. Los gorros no son necesarios.

Envolver al bebé en un arrullo tampoco es necesario. Lo más seguro es no envolver/arrullar al bebé. Envolver/arrullar al bebé firmemente puede dificultarle la respiración, y también puede hacer que el bebé se sobrecaliente, lo que puede incrementar el riesgo de SMSL. Si se da la vuelta, un bebé envuelto también puede quedarse atrapado sobre la barriguita y no poder voltearse a una postura más segura.

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 ayudarle a usted y a su familia durante el período de duelo. Su proveedor de asistencia sanitaria puede ayudarle a encontrar terapia 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 visitar [www.bcbh.ca](http://www.bcbh.ca).

Para obtener más información sobre recursos para padres y cuidadores sobre un sueño seguro, consulte "Safer Sleep For My Baby" ("Qué hacer para que su bebé duerma a salvo") en [www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-s.pdf) (PDF 2.08 MB).

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico 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.