

MyStory

Historias del Programa SIDS de California



Le puede pasar a cualquier bebé de cualquier familia. El síndrome de muerte súbita infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de un año de edad, es algo que ningún padre debería experimentar. La pérdida de un bebé tiene un efecto devastador en los padres, las familias y las comunidades afectadas por este tipo de tragedia.

Jenn y James

Jennifer y James recibieron al bebé Aeron en su familia en marzo de 2017. Era un bebé feliz al que Jenn y James apodaron amorosamente su ninja silencioso. El nombre surgió porque Aeron tenía el hábito de gatear hasta el plato del perro y tirarlo cuando sus padres no lo estaban viendo. Aeron siempre reía.

“Era un angelito en la Tierra”,

dice su mamá, Jenn

El día en que Aeron falleció fue memorable por muchas razones. Era el cumpleaños de James y la familia había ido a almorzar con un grupo de viejos amigos. Tan pronto como llegaron a casa, Jenn amamantó a Aeron para que se durmiera y lo puso en la cuna para que tomara su siesta. Aeron se despertó y se quejó, pero ser quisquilloso durante la hora de la siesta era típico de él, así que cerró la puerta y se lo dijo a su marido, James, antes de salir a su turno en el hospital. James se durmió y se despertó un poco más tarde con un sobresalto; Aeron estaba sospechosamente tranquilo considerando el tiempo que había pasado. James se levantó con una extraña sensación para ver cómo estaba Aeron. Al principio, todo lo que vio fue una manta roja. Aeron debe haberse enredado en la

manta, su cuerpo estaba rígido, James se dio cuenta inmediatamente. “Grité, lo llevé a la sala de estar y empecé a realizar una resucitación cardiopulmonar”, dice James, pero era demasiado tarde.

Jenn regresó a casa en medio del caos. Ella y James se subieron a un camión de bomberos, que siguió a Aeron en la ambulancia hasta el hospital. James dice: “Solo recuerdo que tomé la mano de Jenn y le dije que sin importar lo que pasara, íbamos a pasar por eso juntos”.

Cuando un bebé muere de forma repentina e inesperada, puede ser investigado. Mientras James iba a casa y recreaba la escena para los investigadores, Jenn pasó un

tiempo en el hospital despidiéndose de su hijo. Jenn recuerda esa experiencia: “James me dio un muy buen consejo: me dijo que no me apresurara y que lo abrazara (Aeron) porque sería la última vez que lo abrazaríamos. Estoy muy agradecida. No sé cuántas horas estuve allí sosteniéndolo, abrazándolo y besándolo, pero recuerdo muy bien esa noche y la intimidad de la misma y la pena y la belleza de los últimos momentos antes de que tuviéramos que despedirnos de verdad”.



El Recuerdo de Aeron Sigue Vivo

Jenn y James mantienen vivo el recuerdo de Aeron todos los días.

“Llevo a Aeron conmigo diario al trabajo. Literalmente, porque está en mi pantalla de inicio”, James se ríe sinceramente. Tanto él como su esposa son pediatras. Trabajando en un hospital de enseñanza, James ve su papel como educador tanto para los estudiantes de medicina como para los padres que pueden saber sobre el SIDS, pero que no saben la importancia de crear un ambiente de sueño seguro. Al compartir su experiencia y una foto de Aeron, los padres que entran a su consultorio relacionan a alguien con el SIDS. James comenta: “como padre, decirle a otro padre: sabes que aquí estamos en el mismo equipo, ambos somos padres, para hacerles saber que es algo que he experimentado y que definitivamente no quiero que experimenten”.



*James (con la foto de Aeron),
Jenn, Aevin y Aeris*

Poco después de la muerte de Aeron, James ya había empezado a mencionar que quería construir algo en la memoria de Aeron y algo que uniera a todos los que aman a Aeron. Pronto surgió la **Aeron's Foundation**, una organización sin fines de lucro con la visión de construir un futuro libre del sufrimiento causado por el SIDS. La fundación brinda educación y conciencia sobre

la muerte repentina e inesperada de los bebés. Lo que distingue a la fundación es que también proporciona ayuda financiera a las familias. Como dice Jenn, querían

“construir un fondo para las familias que han sufrido tal devastación para ayudarles económicamente con el proceso de entierro, los funerales y las cosas que solo se sienten como echarle sal a la herida”. La fundación es una labor de amor para Jenn, James, sus hermanos y sus amigos cercanos. Así como la pareja se toma su tiempo para llevar a su hija, Aeris, a la gimnasia, Jenn y James dedican tiempo a Aeron y a la fundación nombrada en su nombre.

Aeron siempre será parte de la familia. James dice: “Me aseguraré de que Aeris nunca olvide quién era su hermano menor. Solo quiero asegurarme de que su tiempo aquí no sea olvidado”.

Un Mensaje de Esperanza y Resiliencia

Jenn ofrece esperanza a otros padres que han experimentado la repentina e inesperada pérdida de un bebé: “Para los padres que han pasado por la pérdida de un hijo por SIDS, quiero decirles que hay luz al final del túnel y que habrá felicidad de nuevo”. Jenn comparte que el dolor es muy intenso, difícil y agotador, pero la luz volverá a brillar.

Creación de un Entorno de Sueño Seguro

Como pediatra, James capacita a los padres para crear un ambiente de sueño seguro para sus bebés.

- ▶ Coloque al bebé de espaldas
- ▶ Coloque al bebé en una superficie firme para dormir
- ▶ Asegúrese de que el bebé esté solo en la cuna o moisés (sin mantas, peluches o juguetes)
- ▶ Asegúrese de que el bebé no esté demasiado caliente o agitado
- ▶ Utilice un chupón hasta después del primer mes
- ▶ Amamántelo
- ▶ Mantenga un ambiente libre de humo



Para obtener más información, visite: cdph.ca.gov/SIDS

