Reduciendo el Riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Repentina

Síndrome de Muerte Infantil Repentina

CALIFORNIA
SIDS
PROGRAM
SUDDEN INFANT
DEATH SYNDROME
CALIFORNIA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES MCAH

¿Qué es SIDS?

SIDS, conocido también como el Síndrome de Muerte Infantil Repentina, es la muerte inesperada e inexplicable de un bebé menor de un año de edad. Esta puede ser determinada solamente después de completarse una autopsia, investigar el lugar donde ocurrió la muerte y estudiar la historia del caso.

SIDS, conocida también como Muerte de Cuna, es la principal causa de muerte entre bebés de un mes a un año de edad.

- En los Estados Unidos, SIDS es responsable por la muerte de miles de bebés.
- En California, varios cientos de bebés mueren a causa de SIDS anualmente.

Información importante acerca de SIDS

La mayoría de muertes a causa de SIDS ocurren antes de los seis meses de edad. Sus víctimas son generalmente más niños que niñas y la mayoría de muertes ocurren durante el otoño, el invierno y los principios de primavera. La muerte es repentina e inesperada ya que muchas veces los bebés parecen estar saludables. La muerte es rápida y generalmente ocurre mientras duermen.

Después de más de 30 años de investigación, los científicos todavía no pueden encontrar la causa o causas definitivas de SIDS. No existe manera de predecir o prevenir SIDS. Este folleto contiene recomendaciones prácticas de cuidado infantil que han demostrado reducir grandemente el riesgo de SIDS.

Lo Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a Reducir el Riesgo de SIDS

Ponga a su bebé a dormir boca arriba

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es poner a dormir a su bebé boca arriba. Recuerde esto cada vez que su bebé tome una siesta o duerma durante la noche.

- Los bebés que pueden darse la vuelta por sí solos no deberían ser forzados a permanecer boca arriba.
- Coloque a su bebé en diferentes posiciones mientras él o ella está despierto. Al ponerlo boca abajo, ayudará a que su bebé fortalezca los músculos del cuello y los hombros.

Un ambiente libre de humo

Mantenga un ambiente libre de humo alrededor de su bebé. Evite fumar cuando esté embarazada y aún después de que su bebé nazca. Aquellos bebés que están expuestos al humo tienen un mayor riesgo de SIDS. Además, los bebés y niños pequeños que respiran humo de cigarrillo contraen más resfríos y otras enfermedades.

Accesorios de cama

Asegúrese de que su bebé duerma sobre un colchón firme u otra superficie consistente. No deje juguetes de peluche, cojines y almohadas en la cuna.

- No use cobijas o colchas esponjosas debajo del bebé, ni lo ponga a dormir en una cama de agua, cuero de borrego, almohadas u otro material suave.
- Asegúrese de que la cabeza y la cara de su bebé se mantengan descubiertas mientras duerme.

Temperatura

Los bebés necesitan estar abrigados, pero no calientes. Vista a su bebé con la misma cantidad de ropa que usted está usando. Mantenga el cuarto de su bebé a una temperatura que es agradable para usted.

Cuidado médico

El mejor comienzo para todo bebé es que la madre reciba cuidado prenatal temprano y regularmente. Además, es muy importante para el bienestar del bebé el no tomar alcohol ni drogas durante su embarazo. Su bebé necesita chequeos médicos regulares y las vacunas apropiadas. Si su bebé parece estar enfermo, llame a su doctor o clínica inmediatamente.

Leche materna

El mejor alimento para su bebé es la leche materna. Ella le ayuda a mantener a su bebé saludable. Estudios realizados demuestran que el dar pecho a su bebé puede reducir el riesgo de SIDS.

Consulte a Su Doctor o Enfermera

Todos los bebés deberían dormir boca arriba. Algunas madres se preocupan de que si sus bebés duermen boca arriba podrían ahogarse si escupen o vomitan mientras duermen. No hay evidencia de que dormir boca arriba cause ahogos. Millones de bebés alrededor del mundo duermen en esta posición. Sólo algunos bebés con condiciones delicadas de salud podrían necesitar dormir boca abajo.

- Consulte a su doctor o enfermera acerca de la posición en la que su bebé debe dormir o sobre su salud.
- Su doctor o enfermera también puede contestar sus preguntas acerca de cómo reducir el riesgo de SIDS.

¡Disfrute de su bebé!

Y recuerde, la mayoría de bebés nacen y se mantienen sanos. No permita que el temor a SIDS opaque la felicidad de tener su nuevo bebé.

Varias fotos son cortesía de March of Dimes Birth Defects Foundation

Esto tiene propiedad literaria, pero puede ser duplicado sin permiso. Solicitamos proporcionar el debido reconocimiento a:
California Department of Health Services/California SIDS Program

Producido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 2003

California Sudden Infant Death Syndrome Program
800-369-SIDS (7437) • www.californiasids.com