



## ¿Qué es el SMSL?

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es la muerte inexplicable de los bebés de menos de 1 año y es la principal causa de muerte en lactantes. El SMSL afecta a familias de todos los grupos sociales, económicos y étnicos. No produce signos ni síntomas y suele ocurrir mientras el bebé duerme.

Esos son otros tipos de situaciones que pueden causar la muerte de los lactantes mientras duermen:

- **Asfixia accidental:** ocurre cuando el rostro y la nariz del bebé quedan cubiertos por un objeto, como una almohada, que le impide respirar.
- **Estrangulamiento accidental:** ocurre cuando un objeto presiona o envuelve el cuello del bebé y obstruye las vías respiratorias.
- **Aprisionamiento accidental:** ocurre cuando el bebé queda atrapado entre dos objetos, como un colchón y una pared, y no puede respirar.

## Recomendaciones para reducir el riesgo de SMSL

### **Reciba atención prenatal de forma periódica durante el embarazo.**

Los bebés de madres que no reciben atención prenatal de forma periódica tienen un riesgo mayor de sufrir SMSL.

### **Siga las recomendaciones del proveedor de atención médica respecto de las vacunas y los controles de salud periódicos del bebé.**

Las vacunas no solo protegen la salud del bebé. Las investigaciones demuestran que los bebés que han sido vacunados tienen un riesgo menor de sufrir SMSL.

### **Coloque al bebé boca abajo y supervíselo.**

Esto contribuye a fortalecer los músculos del cuello y evita que se forme un área plana en la cabeza.

### **Amamante a su bebé o dele leche materna.**

Los bebés que son amamantados o que toman leche materna tienen un riesgo menor de sufrir SMSL que los bebés que jamás tomaron leche materna. Mientras mayor sea el período durante el cual el bebé se alimenta exclusivamente con leche materna, menor es el riesgo.

### **No exponga al bebé al humo de cigarrillo.**

Fumar en el mismo ambiente donde está el bebé es un factor de riesgo importante para el SMSL. No fume ni consuma marihuana ni drogas ilegales durante el embarazo ni después de que nazca el bebé. No beba alcohol durante el embarazo.

### **Respete las prácticas de sueño seguras.**

Consulte la página siguiente para ver información sobre las prácticas de sueño seguras.

# Prácticas de sueño seguras

## A la hora de dormir, siempre coloque al bebé de espaldas.

Si acostumbra al bebé a dormir de espaldas y un día decide colocarlo boca abajo para dormir una siesta, el riesgo de que sufra SMSL es muy elevado.

Los bebés que saben darse vuelta también deben dormir de espaldas, aunque puede dejarlos en caso de que se volteen a un costado o se acuesten boca abajo por su cuenta.

## Coloque al bebé en una cuna, un moisés o una cuna portátil a la hora de dormir.

Las cunas y los lugares que se usen para acostar a los bebés deben cumplir con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC).

No ponga al bebé a dormir en camas para adultos, camas de agua, sofás, pufs ni otras superficies blandas.

No acostumbre al bebé a dormir en asientos para el automóvil, cochecitos, mecedoras, sillitas para bebés, portabebés ni productos similares. Si el bebé se duerme en uno de estos artículos, llévelo a la cuna lo antes posible.



Mantenga todos los objetos blandos fuera del área donde duerme el bebé.

No dejar objetos como juguetes, protectores de cuna y mantas sueltas en el área donde duerme el bebé reduce el riesgo de SMSL, asfixia, aprisionamiento y estrangulamiento.

Cubra el colchón de la cuna con una sábana y ajústela bien y elija mantas envolventes en lugar de mantas sueltas.

Tener la cuna del bebé en su habitación facilita amamantar, calmar y controlar al bebé, pero el bebé no debe dormir en una cama para adultos.

Comparta la habitación con el bebé, pero no la cama.

No use posicionadores para dormir que afirman mantener al bebé en una determinada posición o reducir el riesgo de SMSL. No existen evidencias que respalden la seguridad ni la eficacia de estos productos.

No use posicionadores para dormir.

Envuelva al bebé con cuidado.

No los envuelva de modo que la manta quede demasiado suelta ni demasiado ajustada. Cuando el bebé empiece a darse vuelta, deje de envolverlo con mantas.

La temperatura de la habitación no debe superar los 75°. Vista al bebé con ropa para dormir diseñada para mantenerlo abrigado y evite colocarle demasiadas prendas y usar mantas adicionales.

Revise al bebé para asegurarse de que no tiene una temperatura excesiva. Si el bebé está sudado o enrojecido o si siente que tiene el pecho caliente al tacto, ajuste la temperatura de la habitación o quítele algunas prendas.

Mantenga una temperatura agradable para el bebé.

Los chupetes reducen el riesgo de SMSL en todos los bebés, incluso en los lactantes.

No sujete el chupete a ningún elemento como cuerdas, prendas, peluches o mantas, ya que esto aumenta el riesgo de que el bebé se asfixie, se atragante o se estrangule.

No obligue al bebé a usar chupete. Si el bebé suelta el chupete mientras duerme, no es necesario que se lo vuelva a poner.

Considere la posibilidad de usar un chupete para las siestas y durante la noche.