

Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS)

¿Qué es el síndrome de muerte súbita del infante (SIDS)?

- Es la muerte repentina y sin explicación de un infante (bebé). Se le conoce también como “muerte de cuna” porque el SIDS sucede a menudo cuando un bebé está dormido y no se despierta. Academia Americana de Pediatría (2016). La AAP anuncia nuevas recomendaciones para el sueño seguro y para prevenir las muertes relacionadas con el síndrome de muerte súbita del lactante, SMSL

¿Qué lo causa?

- Se desconoce la causa. Sin embargo, se conoce que existe un mayor riesgo en bebés:
 - ❖ De madres que:
 - ✓ fuman, usan drogas y/o alcohol.
 - ✓ no tienen un cuidado durante el embarazo (no van al médico)
 - ❖ De madres adolescentes (menores de 20 años)
 - ❖ Prematuros (bajo peso al nacer)
 - ❖ Varones
 - ❖ Que se colocan boca abajo al dormir en las cunas (puede causarle problemas al respirar)
 - ❖ Cuando se arropan mucho y les da calor y se asfixian (se le dificulta respirar)

¿Cómo se puede evitar?

- Colocando al bebé boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Usando una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad. Cubriendo el colchón con una sábana ajustable. No incluyas ningún otro tipo de ropa de cama ni objetos acolchonados en el lugar de dormir.
- Amamantando a tu bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Durante el primer año, manteniendo al bebé en su habitación cerca de su cama en un lugar diseñado para bebés.
- No colocando objetos acolchonados, juguetes, protectores para cunas, frisas o cobertores de cama sueltos o debajo del bebé, sobre el bebé o en cualquier lugar donde duerme el bebé.
- No fumando durante el embarazo ni permitiendo que se fume cerca del bebé ni en el lugar donde duerme.
- Dándole un bobo para dormir las siestas y el sueño nocturno para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Colocándole ropa de dormir diseñada para mantenerlo caliente sin necesidad de arroparlo con frisas sueltas.

Referencias:

Academia Americana de Pediatría (2016) *La AAP anuncia nuevas recomendaciones para el sueño seguro y para prevenir las muertes relacionadas con el síndrome de muerte súbita del lactante.*
<https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-safe-sleep-recommendations-to-protect-against-sids-sleep-related-infant-deaths.aspx>

NIH. Eunice Kennedy Shiver. National Institute of Child Health and Human Development. (2019). Sueño seguro para su bebé. Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de muerte por otras causas relacionadas con el sueño. https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2019-07/Safe_Sleep_Spanish_Brochure2.pdf