



Cómo reducir el riesgo de SMSL (SIDS) para los bebés bajo nuestro cuidado



¿Qué es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL o SIDS por sus siglas en inglés)?

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) ocurre cuando el bebé, menor de un año de edad y aparentemente en buen estado de salud, muere inesperadamente y no se puede determinar la causa de muerte. Ésta es la causa de muerte principal en bebés de uno a doce meses de edad. Antes de determinar que la causa de muerte del bebé es SMSL, se deben eliminar todas las otras causas posibles mediante una autopsia, una investigación del lugar de la muerte y una revisión completa del historial médico del bebé. Cuando no haya ninguna otra explicación para identificar la causa de muerte del bebé, se considera que se trata de un caso de SMSL. Desafortunadamente, el índice de muertes por SMSL en establecimientos de servicios de cuidado de niño es más del doble que el índice previsto. Es importante que los proveedores de servicios de cuidado de niños adopten prácticas de seguridad para reducir el riesgo de SMSL en el establecimiento de cuidado de niños cuando los bebés duermen.

¿Cuáles son los factores de riesgo de SMSL?

No sabemos exactamente qué es lo que ocasiona SMSL. Sin embargo, se han identificado varios factores que parecen aumentar oportunidades de que el bebé muera de SMSL. Algunos de estos factores son:

- Colocar a los bebés boca abajo
- Poner a los bebés a dormir en ropa de cama o colchones blandos
- Exponer al bebé al humo del tabaco antes y después de nacer
- Exposición al alcohol durante la gestación
- Nacimiento prematuro
- Nacimiento con peso por debajo de lo normal

Al eliminar estos factores controlables de riesgo en nuestro hogar y establecimientos de cuidado de niños podemos reducir los riesgos de SMSL en los bebés bajo nuestro cuidado.

Para reducir el riesgo de SMSL:

Los bebés nunca deben dormir boca abajo Los bebés que duermen en posición decúbito prono (boca abajo) tienen un mayor riesgo de SMSL, especialmente si están acostumbra-

dos a dormir boca arriba en la casa. Se recomienda mucho a los padres y a personas a cargo de los bebés que coloquen a los bebés a dormir boca arriba hasta que tengan 12 meses de edad. Una vez que el niño pequeño pueda darse vuelta hacia delante y hacia atrás solito y con facilidad, se debe poner al niño a dormir boca arriba, pero debe permitírsele adoptar una posición de comodidad propia.

Ofrecer el chupón (chupete) a los bebés si los usan en la casa Los estudios de investigación indican que el uso de chupones (chupetes) reduce el riesgo de SMSL. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los padres consideren ofrecer chupones (chupetes) a los bebés a la hora de dormir cuando tengan 12 meses de edad.

Envuelva a los bebés por arriba de la cintura Cuando se coloca a los bebés a dormir boca arriba, es posible que tengan dificultades para calmarse y por eso es recomendable envolverlos. Envuelva a los bebés ceñida y cómodamente con una manta porque esto a menudo ayuda a los bebés a conciliar el sueño, reducir el riesgo de SMSL y aumenta los períodos de sueño durante el día. La envoltura también puede evitar que el bebé se dé vuelta y quede boca abajo mientras duerme, antes de que tenga mucha experiencia en darse vuelta; lo cual es un factor de riesgo de SMSL. Hay ciertas precauciones para tener en cuenta cuando se envuelve al bebé con una manta. Cuando se envuelve a los bebés hasta los pies, se puede aumentar el riesgo de desarrollo de problemas de cadera. Cuando envuelva al bebé con una manta, fíjese que ésta esté ceñida por sobre la cintura solamente y no cubra la cabecita del bebé. Una vez que los bebés puedan darse vuelta boca abajo con facilidad, no se los debe envolver, porque el riesgo de SMSL aumenta cuando los bebés envueltos duermen boca abajo.

Los bebés deben dormir en una superficie firme y suave, pero no en superficies esponjosas o blandas y suaves como sofás, camas de agua o colchones blandos. Los colchones de cuna son los únicos colchones que cuentan con la certificación de seguridad para los bebés de la Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo.

No caliente el ambiente demasiado o no abrigue demasiado a los bebés. Los bebés que están demasiado abrigados, a quienes se les pone mantas demasiado pesadas o que duermen en habitaciones demasiado calientes corren mayor riesgo de morir de SMSL. Por lo general, los bebés necesitan la misma cantidad de capas de abrigo que los adultos y los

niños más grandes en el mismo ambiente necesario para estar cálidos y cómodos. Cuando se pone a dormir a un bebé, colóquelo con los pies (del bebé) al pie de la cuna, tápele con una manta liviana colocada por debajo de los brazos y ajustada al colchón de la cuna a los lados y los pies. No cubra a los bebés con edredones mullidos o acolchados abrigados y no les tape la cabecita o la carita. El uso de una “bolsa de dormir” para bebés, especialmente del tipo que le permita envolver la parte superior del cuerpo del bebé es una alternativa segura y conveniente.

No fume en lugares donde los bebés duermen, viven y juegan. Los bebés que están expuestos al humo del cigarrillo en la casa o en el establecimiento de cuidado de niños tienen más probabilidades de morir de SMSL.

Dormir en la misma cama junto con los hermanitos o padres pone a los bebés en mayor riesgo de morir de SMSL. El riesgo es también elevado si el bebé duerme con individuos bajo los efectos de drogas o alcohol. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que el lugar más seguro para dormir para el bebé es en una cuna separada en la misma habitación que los padres.

¿Qué pueden hacer los proveedores de servicios de cuidado de niños?

Educar a las familias y al personal del programa Hable abiertamente sobre la disminución de riesgos de SMSL y del papel que los proveedores de cuidado de niños tienen en la prevención de SMSL. La mayoría de los padres cree que los proveedores de servicios de cuidado de niños son expertos confiables en cuanto a la salud, desarrollo y seguridad de los niños. Comparta su experiencia y pericia libremente con los padres. Hable sobre la importancia de la prevención de SMSL en las normas de salud de su programa y comparta las fuentes de información que tenga con los padres y el personal.

Establezca y haga cumplir las normas del programa que reducen riesgos. Las normas del programa deben reforzar los fundamentos de la reducción de riesgos de SMSL (ver el Modelo de CCHP Normas de Seguridad Durante el Sueño del Bebé en el Establecimiento de Cuidado de Niños). Se debe capacitar al personal del programa en estos fundamentos y se debe supervisar cuidadosamente el cumplimiento de las normas. Tales normas comprenden:

- Norma de dormir boca arriba. Establezca la regla de que todos los bebés bajo su cuidado serán colocados boca arriba a la hora de dormir (a menos que el niño tenga una nota del profesional de salud que especifique otra cosa). Capacite a todo el personal sobre la importancia de esta regla y supervise durante las horas de la siesta para asegurarse de que se cumpla esta regla. Hable sobre la norma de dormir boca arriba con los padres de los bebés durante el proceso de inscripción.

- Prohibido fumar en los lugares donde haya niños presente. Las regulaciones de la división que otorga la acreditación a establecimientos de servicios de cuidado de la comunidad de California especifica que “queda prohibido fumar en las edificio” de todos los establecimientos de cuidado de niños con acreditación, incluyendo a ambos: los centros y como los hogares de familia donde se brindan servicios de cuidado de niños.
- Mantenga las cunas libre de artículos de cama mullidos. Coloque a los bebés en colchones suaves y firmes para que duerman la siesta. No coloque juguetes de peluche, almohadas, edredones, almohadones o acolchados en las cunas.
- Evite abrigar excesivamente a los bebés. Vístalos con ropa cómoda; no los arrope con demasiadas capas de ropa abrigada. Mantenga el área donde duermen los bebés a una temperatura cómoda. Los Estándares Nacionales recomiendan mantener la temperatura interior entre los 65° y los 75° durante el invierno y entre los 68° y los 82° durante el verano dentro de los establecimientos de cuidado de niños (AAP, 2002).

Boca abajo cuando el bebé esté despierto

Es importante que los bebés estén boca abajo por momentos (ver las Notas de Salud y Seguridad: Bebés boca abajo) porque esto les permite estirarse y fortalecer la cabeza, el cuello, y los músculos de los hombros y de la espalda que necesitarán para aprender importante destrezas motrices (por ejemplo, cómo empujar hacia arriba, ponerse de costado, sentarse, gatear y levantarse). Pero es muy importante que el bebé esté boca abajo solamente cuando esté despierto y bajo la cuidadosa supervisión de los padres o de la persona a cargo de su cuidado.

Información y fuentes de consulta en inglés y español

AAP, APHA & MCHB (2002). El cuidado de nuestros niños: Rendimiento de normas de salud y seguridad nacional: Lineamientos para programas de cuidado de niños fuera del hogar. En la red: <http://nrc.uchsc.edu/CFOC/index.html>.

Índice de Información de SMSL de Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/reproductivehealth/SIDS/index.htm.

Para información sobre las normas de seguridad para cunas visite www.cpsc.gov <<http://www.cpsc.gov>> o www.jpma.org <<http://www.jpma.org>>. CCHP, *Modelo de Normas de seguridad durante el sueño del bebé en el establecimiento de cuidado de niños, a su disposición en la red:* http://ucsfchildcarehealth.org/pdfs/forms/SafeSleep_policy1108.pdf

CCHP: *Bebés boca abajo*, a su disposición en la red: <http://ucsfchildcarehealth.org>

Equipo de Trabajo de AAP del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (2005). Declaración de las normas, en la red: www.aap.org

por Vickie Leonard RN, PhD