

- **Para dormir, se recomienda un lugar separado pero cerca de los padres**, como por ejemplo, cuna, moisés o espacio de juego diferentes, en la habitación de los padres. **No se recomienda compartir la cama con el bebé mientras se duerme.**
- **Tenga en cuenta la opción del chupete a la siesta y a la hora de dormir:** Deberá darle el chupete a su bebe cuando lo acuesta a dormir y no debería colocárselo de nuevo una vez que esté dormido.
- **Evite demasiado calor:** El bebé deberá usar ropa liviana para dormir y la temperatura de la habitación debería mantenerse de tal forma que un adulto con ropa liviana se sienta cómodo.
- **Evite los productos comerciales para reducir el riesgo de SIMS:** A pesar de que se han diseñado varios aparatos para mantener la posición del bebé al dormir o reducir el riesgo de que el bebé se sofoque, ninguno ha sido lo suficientemente probado como para demostrar su eficacia o seguridad.
- **No use los monitores de hogar como estrategia para reducir el riesgo de SIMS:** No existe evidencia que pruebe que el uso de dichos monitores puede disminuir el SIMS.
- Evite el desarrollo de plagiocefalia posicional (parte trasera de la cabeza plana): **Fomente la “posición boca abajo”**. Evite que el bebé pase demasiado tiempo en el asiento de auto para bebés y en el “rebotador”( “bouncers”). Acueste a dormir a su bebe con la cabeza mirando hacia un lado durante una semana, y la semana siguiente cambie de lado.
- **Asegúrese de que todos los que cuidan al bebe (proveedor de cuidado para el bebé, familiares, amigos, niñeras) conozca estas recomendaciones.**



## Consejos Para Prevenir el SIMS

Por Siempre en Nuestros Corazones

En la lucha para frenar la tragedia del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIMS)

Por Brisán – 1/06/04 – 28/09/04

Servicio de Muerte Súbita Infantil  
del Atlántico Medio  
PO Box 799  
Haymarket VA 20168  
703-955-6899

sidsma27@aol.com  
[www.sidsma.org](http://www.sidsma.org)

A pesar de los grandes progresos que hubo en relación al Síndrome Infantil de Muerte Súbita (SIMS) en las últimas décadas, el mismo sigue siendo la principal causa de muerte de bebés, de entre un mes y un año de edad, en los Estados Unidos.

En una declaración de intenciones actualizada, "El Cambio de Concepto Respecto al Síndrome Infantil de Muerte Súbita: Cambios en la Clave de Diagnósticos, Controversias Relacionadas con el Entorno en Donde se Duerme y las Nuevas Variables para Considerar la Disminución de Riesgos," la Academia Americana de Pediatría (AAP) aborda varios problemas importantes.

La AAP no recomienda la posición de lado como una alternativa a la supina (boca arriba) para dormir. Los estudios demuestran que la posición de lado es inestable y aumenta las posibilidades de que el bebé ruede y quede boca abajo. **Todos los proveedores de cuidado deberán acostar al bebé siempre boca arriba.**

**No es recomendable compartir la cama con el bebé mientras se duerme.**

Se puede llevar al bebé a la cama para amamantarlo o consolarlo, pero, una vez que la madre esté lista para volver a dormir, debe volver a colocar al niño en la cuna o moisés. Sin embargo, existe pruebas que asocian el compartir el cuarto (bebé durmiendo en una cuna en la habitación de los padres) con una

disminución del riesgo de SIMS. La AAP recomienda un ambiente en donde el bebé duerma separado de los padres pero cerca de ellos.

**Investigaciones recientes indican que existe una relación entre el uso del chupete y la disminución en el riesgo de SIMS.**

La AAP recomienda el uso de chupete durante la siesta y durante la noche, a lo largo del primer año de vida. Además recomienda que, en el caso de los bebés amamantados, el uso del chupete se introduzca una vez que el bebé haya cumplido un mes de vida, para asegurar que el amamantamiento se establezca firmemente. Además, si el bebé se niega a usar chupete, no se le debe forzar. Existe un mínimo riesgo, el cual va en aumento, de infecciones de oído relacionadas con el uso del chupete, pero la incidencia de infección de oído generalmente es menor en el primer año de vida, principalmente, los primeros seis meses, cuando el riesgo de SIMS es mayor.

Los siguientes han sido identificados de manera consistente, como factores de riesgo para la SIMS:

- Dormir boca abajo.
- Dormir sobre una superficie blanda.
- Fumar durante el embarazo.
- Exponerse al calor excesivo.

- Recibir cuidado prenatal tarde o no recibirlo.
- Ser joven para tener un bebé.
- Dar a luz antes de tiempo y/o que el bebé pese poco al nacer.
- Los varones tienen mayor riesgo.

Los bebés africanos, indios americanos/nativos de Alaska tienen un índice de dos a tres veces mayor de mortalidad, que los bebés blancos y asiáticos. Es de particular importancia que tengan presente estos consejos para reducir el riesgo.



La AAP recomienda:

- **Volver a dormir:** Los bebés deberán acostarse en posición supina (boca arriba) cada vez que duermen.
- **Use una superficie firme para que duerma:** La superficie recomendada para dormir es un colchón de cuna firme, cubierto con una sábana.
- **Coloque los objetos blandos y la ropa de cama fuera de la cuna:** Las almohadas, edredones, mantas, juguetes con relleno y otros objetos blandos deberán estar fuera del lugar donde duerme el bebé.
- **No fume durante el embarazo:** Debido a varios motivos, además de los del SIMS, se recomienda evitar que el bebé sea un fumador pasivo.