

SÍNDROME DE MUERTE INFANTIL SÚBITA (SIDS)

¿Qué es el Síndrome de Muerte Infantil Súbita?

Este término se refiere a la muerte repentina e inexplicable de bebés menores de un año. También es conocida como "muerte de cuna" debido a que muchos de los bebés se encuentran en sus cunas cuando mueren de SIDS. Pero las cunas no son la causa de este síndrome.



¿Qué debo saber sobre SIDS?

Aunque los médicos no saben exactamente la causa de SIDS, reconocen lo siguiente:

- Es más seguro que los bebés duerman boca arriba.
- Se recomienda que el colchon del bebé sea firme.
- Los bebés que por lo general duermen boca arriba y después se cambian a dormir sobre sus barriguitas, aunque solo sea para una siesta, están expuestos a mayores probabilidades de SIDS.



SIDS es la causa principal de las muertes infantiles entre un mes y un año de edad. Colóquelo boca arriba para dormir, para las siestas, y por la noche.

¡BOCA ARRIBA PARA DORMIR Y BARRIGUITA PARA JUGAR!

Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia 1-800-451-BABY (2229) o la Línea de Información Prenatal en Español 1-800-504-7081

10 MANERAS PARA DISMINUIR LOS RIESGOS DE SIDS

- 1. Siempre hay que colocar a su bebé boca arriba para dormir, para siestas, y por la noche.**
- 2. Coloque a su bebé sobre una superficie firme.** Se recomienda un colchón que siga normas de seguridad aprobadas, y que esté bien cubierto con una sabana ajustable.
- 3. Mantenga objetos y ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.** No use almohadas, colchas, edredones, pieles de oveja, en el área donde duerme su bebé. Mantenga cualquier otro artículo alejado del rostro de su bebé.
- 4. No permita que nadie fume cerca de su bebé.** No fume antes ni después de haber dado a luz, y no permita que otros fumen alrededor de su bebé.
- 5. Mantenga el sitio donde duerme su bebé cerca, pero separado, de donde duerma usted.** Su bebé no debe dormir en un sofá o sillón con demás niños o adultos. Sin embargo, está bien si su bebé duerma en la habitación con usted.
- 6. Mantenga sábanas y otros cobertores fuera del alcance de la boca y nariz de su bebé.**
- 7. No permita que su bebé se acalore mientras duerme.** Vista a su bebé con ropa liviana, y mantenga la habitación a una temperatura agradable.
- 8. No dependa exclusivamente de productos que dicen disminuir los riesgos de SIDS** ya que la efectividad y seguridad de la mayoría de estos productos no se han puesto a prueba.
- 9. No dependa exclusivamente de monitores para el hogar con el fin de reducir los riesgos de SIDS.** Si tiene dudas comuníquese con su médico.
- 10. Disminuya las probabilidades de que su bebé desarrolle áreas planas en la cabeza.** Cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando, permita que su bebé pase tiempo en su barriguita.



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 S.W. 27th Avenue, Suite 1401, Miami, FL 33135
Tel (305) 541-0210 ■ Fax (305) 541-0213
www.hscommand.org