



CÓMO GARANTIZAR UN SUEÑO SEGURO

NYC

Office of the Mayor

Administration
for Children's
Services

David Hansell
Commissioner

Department of
Health & Mental
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

Cuidar a un bebé recién nacido puede ser difícil para los padres y cuidadores. Cuando los bebés se despiertan con frecuencia o están inquietos durante la noche, nadie duerme.

Cuando usted está cansado, puede parecer más fácil llevar al bebé a la cama con usted. Pero dormir en la misma superficie (p. ej., cama, sofá o silla) con su bebé puede ser peligroso, ya que el bebé podría lastimarse o algo peor.

Todos los años, mueren aproximadamente 50 bebés en la ciudad de Nueva York por lesiones causadas por prácticas inseguras del sueño, como dormir boca abajo y compartir la cama. Eso es casi un bebé por semana. La buena noticia es que, en su mayoría, estas muertes se pueden evitar.

¿Qué es una muerte causada por lesiones relacionadas con el sueño?

Una **muerte causada por lesiones relacionadas con el sueño** es la muerte súbita de un bebé de menos de 1 año que ocurre debido al lugar o la manera en que lo acostaron para dormir. En estos casos, un elemento como una manta suelta, una almohada u otra persona causaron la asfixia y la muerte del bebé. Los bebés que duermen boca abajo también pueden asfixiarse si quedan atrapados y no pueden separar la nariz y la boca del colchón, la ropa de cama blanda u otros objetos en la cuna, como peluches.

La muerte por lesión relacionada con el sueño no es lo mismo que **el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)** o la “muerte en la cuna”. El SMSL es la muerte natural de un bebé que, incluso después de una cuidadosa revisión médica del caso, no puede explicarse. A diferencia del SMSL, las muertes por lesiones relacionadas con el sueño implican accidentes que pueden explicarse y que en su mayoría se pueden evitar.

Todos los bebés, desde el nacimiento hasta los 12 meses de edad, corren el riesgo de morir por lesiones relacionadas con el sueño. **Sin embargo, los bebés de entre 1 y 4 meses tienen el mayor riesgo.** A esta edad, los músculos del cuello de los bebés todavía están muy débiles y les resulta difícil salir de situaciones peligrosas. En este período, los bebés también empiezan a intentar darse vuelta, pero no pueden hacerlo bien solos. Por estas razones, es muy importante seguir las pautas de sueño seguro para los bebés.

Preguntas frecuentes sobre el sueño seguro de los bebés

P: ¿Cómo puedo reducir las posibilidades de que mi bebé muera por una lesión relacionada con el sueño?

R: La mejor manera de reducir el riesgo de muerte por lesión relacionada con el sueño es que su bebé duerma solo, ya sea de día o de noche, boca arriba, sobre un colchón firme y en una cuna, moisés, cuna portátil o corralito con certificación de seguridad. Cubra el colchón solo con una sábana ajustable y no coloque mantas, almohadas, juguetes o almohadillas protectoras sueltas en el área para dormir. Para verificar si su cuna cumple con los estándares de seguridad, llame a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC) al 800-638-2772, o busque “cunas” en la página web cpsc.gov.

P: Tengo poca calefacción en mi departamento y no quiero que mi bebé tenga frío en la cuna. ¿Cómo lo mantengo abrigado si no duermo con él y no debo cubrirlo con una manta?

R: Si le preocupa que su bebé tenga frío, vístalo con una manta portátil, como un saco de dormir para bebés, o con otra capa de ropa infantil. En general, su bebé debe estar vestido con solo una capa más de la que usted usa. Si su arrendador no soluciona el problema de la calefacción, llame al 311 para pedir ayuda.

P: Mi madre compartió la cama conmigo cuando era un bebé sin problemas. ¿Por qué debería hacer algo diferente con mi bebé?

R: Lo que sabemos sobre compartir una superficie para dormir con los bebés ha cambiado con los años. En el pasado, se creía que muchas muertes por lesiones relacionadas con el sueño eran causadas por el SMSL (una causa de muerte natural). Ahora sabemos que muchos bebés mueren por asfixia accidental mientras duermen en espacios inseguros, especialmente cuando comparten la cama con otra persona. La mayoría de estas muertes se pueden evitar.



Pautas de sueño seguro para bebés

La Academia Americana de Pediatría revisa las últimas investigaciones y ofrece pautas sobre dónde y cómo dormir a su bebé de manera segura. Las pautas más recientes salieron en octubre de 2016 e incluyen estos consejos:

- **Los bebés deben colocarse boca arriba para dormir hasta que cumplan un año**, ya sea para dormir siestas y por la noche. Los bebés respiran mejor boca arriba que boca abajo o de costado. Dormir boca arriba les abre el pecho y les facilita llevar más oxígeno al cerebro. Los bebés que duermen de costado pueden darse vuelta más fácilmente y colocarse boca abajo, lo que aumenta el riesgo de asfixia.
- **Es MÁS probable que los bebés se ahoguen con el vómito cuando se los coloca boca abajo.** Cuando los bebés duermen boca arriba y vomitan, naturalmente tragan o tosen el líquido y giran la cabeza para que baje por un lado de la cara. Cuando los bebés duermen boca abajo y vomitan, pueden respirar el vómito y ahogarse.
- **Acueste al bebé sobre una superficie firme con una sábana ajustable hecha para ese producto específico.**
Se recomienda una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumpla con los estándares de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor. Los bebés deben colocarse en una superficie plana para dormir. Aunque parezca más cómodo colocar una almohada encima del colchón, los bebés pueden asfixiarse en la superficie blanda.
- **No use un asiento de automóvil, portabebés, columpio, hamaca o un producto similar como superficie para dormir.** Estos productos no están hechos para que duerman los bebés y son peligrosos porque no permiten que los bebés duerman boca arriba. Si los bebés se quedan dormidos en estos elementos, se los debe trasladar a una superficie firme para dormir boca arriba lo antes posible.
- **Nunca acueste a su bebé en un sillón, sofá o silla.**
Estas superficies no están diseñadas para que duerman los bebés y son muy peligrosas. Un bebé puede quedar atrapado fácilmente entre cojines, personas u otros objetos que pueden asfixiarlo.
- **Mantenga el área para dormir de su bebé cerca de su cama durante los primeros 6 a 12 meses.** Coloque la cuna, el moisés, la cuna portátil o el corralito de su bebé al lado de su cama. Esto se llama compartir la habitación y le facilitará alimentar, consolar y vigilar al bebé sin aumentar el riesgo de muerte por lesiones relacionadas con el sueño.
- **Evite compartir la cama con su bebé.** Los bebés nunca deben dormir en una cama para adultos, en un sofá o en una silla con usted ni con otra persona (p. ej., otros niños o mascotas). Los bebés pueden asfixiarse si otra persona accidentalmente se da vuelta sobre ellos o si les tapa la nariz y la boca.

- **Aparte del área donde duerme el bebé todo tipo de objetos blandos, ropa de cama suelta o cualquier otro elemento que pueda aumentar el riesgo de asfixia.** No coloque almohadas, mantas, juguetes o almohadillas protectoras en ningún lugar del área donde duerme el bebé. Estos objetos pueden cubrir la cara del bebé y asfixiarlo.
- **Amamante a su bebé.** La lactancia materna tiene muchos beneficios para la salud de la madre y el bebé, incluyendo la reducción del riesgo de SMSL. Aunque se desconoce la causa del SMSL, la leche materna puede ayudar a desarrollar el sistema inmune del bebé para combatir las infecciones relacionadas con el SMSL. Los bebés alimentados solo con leche materna obtienen la mayor protección contra el SMSL. Sin embargo, cualquier lactancia materna da más protección que no amamantar. La lactancia materna y el contacto piel con piel también mantienen a los bebés tranquilos, y pueden ayudar a las madres a crear un vínculo con sus bebés y a regular la temperatura corporal, la respiración y la frecuencia cardíaca.
- **Si lleva a su bebé a la cama con usted para alimentarlo o consolarlo, asegúrese de volver a ponerlo en su cuna antes de que usted se quede dormido.** Colocar la cuna del bebé al lado de su cama puede facilitar este traslado. Si se duerme en la cama con el bebé mientras lo alimenta o lo consuela, colóquelo nuevamente en su propia cuna tan pronto como usted se despierte.



SIN ALMOHADAS



SIN MANTAS



SIN JUGUETES



BOCA ARRIBA



EN SU PROPIA CUNA



P: No bebo ni consumo drogas, entonces, ¿no es menos probable que asfixie a mi bebé en la cama?

R: No. Pueden ocurrir errores inocentes. Incluso los padres que no beben ni consumen drogas pueden asfixiar accidentalmente a sus bebés en la cama. Compartir la cama puede ser peligroso para cualquier familia.

P: ¿Cómo puedo amamantar a mi bebé en medio de la noche si no puedo llevarlo conmigo a la cama?

R: Recomendamos a los padres tener la cuna del bebé al lado de su cama. Puede llevar a su bebé a la cama para alimentarlo o consolarlo. Sin embargo, es importante que acueste al bebé nuevamente en su propia cuna antes de quedarse dormido.

P: Los asientos del auto tienen certificación de seguridad. ¿Pueden ser también un lugar seguro para que mi bebé duerma?

R: No. Debido a que los bebés no se acuestan en los asientos del automóvil, pueden asfixiarse cuando se duermen y sus cabezas (que son muy pesadas en comparación con el resto de sus cuerpos) se inclinan hacia adelante y bloquean sus vías respiratorias.

P: ¿Qué pasa si mi bebé se da vuelta y queda boca abajo mientras duerme?
¿Debo ponerlo de boca arriba nuevamente?

R: Aprender a darse vuelta es una parte importante y natural del crecimiento de su bebé. La mayoría de los bebés comienzan a darse vuelta solos entre los 4 y 6 meses de edad. Si su bebé se da vuelta y se pone boca abajo mientras duerme, no debe ponerlo boca arriba nuevamente. Lo importante es que comience a dormir boca arriba. Sin embargo, los bebés que están envueltos en mantas corren un alto riesgo de asfixia si se dan vuelta y se ponen boca abajo. En cuanto note que su bebé aprendió a darse vuelta, deje de envolverlo con mantas. Esto generalmente comienza alrededor de los 2 meses de edad.

P: ¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé de ratones, cucarachas y otras plagas mientras duerme?

R: Mantenga la cuna de su bebé libre de cualquier comida o bebida que pueda atraer plagas. La malla de la cuna también puede darle cierta protección. Para obtener más información sobre cómo controlar las plagas de manera segura, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **plagas**. Si tiene problemas de plagas en su casa y su propietario no los soluciona, llame al **311** para pedir ayuda.

Para obtener más información, visite [nyc.gov/safesleep](https://www.nyc.gov/safesleep).