

## Preguntas frecuentes sobre el sueño seguro del bebé

- P:** ¿Cómo puedo reducir las probabilidades de que mi bebé muera a causa de una lesión relacionada con el sueño?
- R:** La mejor manera de reducir el riesgo de que su bebé muera a causa de una lesión relacionada con el sueño es colocarlo boca arriba (ya sea de día o de noche) y dejarlo dormir solo en un colchón firme y en una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito seguro y aprobado. Cubra el colchón solo con una sábana ajustada y no coloque cobijas sueltas, almohadas, juguetes o almohadones protectores en el área donde duerme. Para asegurarse de que la cuna cumple con los estándares de seguridad, llame a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) al **800-638-2772** o visite [cpsc.gov](http://cpsc.gov) y busque "cribs" (cunas).
- P:** Mi apartamento no tiene buena calefacción y no quiero que mi bebé tenga frío en su cuna. ¿Cómo lo puedo mantener abrigado si no duermo con él ni lo cubro con una cobija?
- R:** Si le preocupa que su bebé tenga frío, vístalo con prendas abrigadoras, como un saco o mameluco para dormir u otra capa de ropa para bebés. En general, el bebé debe llevar una sola capa de ropa más que usted. Si el propietario de su apartamento no soluciona los problemas con la calefacción, llame al **311** para obtener ayuda.
- P:** Mi madre dormía conmigo, en la misma cama, cuando yo era bebé sin ningún problema. ¿Por qué tengo yo que hacer algo distinto con mi bebé?
- R:** Lo que sabemos sobre compartir áreas para dormir con bebés ha cambiado a lo largo de los años. En el pasado, se pensaba que muchas muertes a causa de lesiones relacionadas con el sueño eran provocadas por el SMSI (una causa de muerte natural). Actualmente, sabemos que muchos bebés mueren a causa de asfixias accidentales al dormir en espacios que no son seguros, en especial, cuando comparten la cama con otra persona. En su mayoría, estas muertes se pueden prevenir.



- P:** Ya que no consumo alcohol ni drogas, ¿no es menos probable que asfixie a mi bebé mientras duermo?
- R:** No. Los accidentes ocurren. Incluso los padres que no consumen alcohol ni drogas pueden asfixiar accidentalmente a sus bebés mientras duermen. Compartir la cama puede ser peligroso para cualquier familia.
- P:** ¿Cómo puedo amamantar a mi bebé durante la noche si no puedo traerlo a mi cama?
- R:** Se recomienda a los padres que tengan la cuna del bebé junto a su cama. Pueden llevar al bebé a su cama para alimentarlo o para calmarlo. Sin embargo, es importante que devuelvan al bebé a su cuna antes de dormirse.
- P:** Los asientos de automóviles para bebés están aprobados. ¿Pueden ser un lugar seguro para que mi bebé duerma?
- R:** No. Dado que los bebés no pueden acostarse horizontalmente en los asientos de automóviles, se pueden asfixiar cuando su cabeza (que es muy pesada en comparación al resto de su cuerpo) se inclina hacia adelante y bloquea sus vías respiratorias.
- P:** ¿Qué pasa si mi bebé se gira boca abajo mientras duerme? ¿Es necesario que lo coloque boca arriba nuevamente?
- R:** Darse vuelta es una parte importante y natural del crecimiento del bebé. La mayoría de los bebés comienza a darse vuelta por sí mismos entre los 4 y 6 meses de edad. Si el bebé se da vuelta mientras duerme, no es necesario que lo vuelva a colocar boca arriba. Lo importante es que, al principio, cuando se quede dormido, se encuentre boca arriba. Sin embargo, los bebés envueltos en cobijas corren alto riesgo de asfixia si se dan vuelta y permanecen boca abajo. Deje de envolver al bebé tan pronto como comience a intentar darse vuelta. Usualmente, esto comienza a suceder alrededor de los 2 meses de edad.
- P:** ¿Qué puedo hacer para proteger a mi bebé de los ratones, cucarachas y otras plagas mientras duerme?
- R:** Mantenga la cuna del bebé libre de cualquier alimento o bebida que pueda atraer plagas. Colocar una malla o tela de tul en la cuna también puede brindar protección. Para obtener más información acerca del control seguro de plagas, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "pests" (plagas). Si tiene problemas de plagas en su vivienda y el propietario no los soluciona, llame al **311** para obtener ayuda.

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

Spanish



# SUEÑO SEGURO

Cuidar de un nuevo bebé puede ser difícil para los padres y para las personas encargadas de su cuidado. Cuando los bebés se despiertan seguido o se quejan durante la noche, nadie puede dormir.

Cuando usted está cansado/a, puede parecerle que llevar al bebé a su cama es lo más fácil. Sin embargo, compartir la superficie donde duerme (por ejemplo, la cama, el sofá o la silla) con su bebé puede ser peligroso; su bebé puede resultar herido o algo peor.

Cada año, alrededor de cincuenta bebés en la ciudad de Nueva York mueren a causa de lesiones relacionadas con el sueño, provocadas por prácticas que no son seguras, como dormir boca abajo y compartir la cama. Esto significa casi un bebé por semana. La buena noticia es que, en su mayoría, estas muertes se pueden prevenir.

## ¿Qué es una muerte a causa de una lesión relacionada con el sueño?

La **muerte a causa de una lesión relacionada con el sueño** es la muerte repentina de un bebé de menos de 1 año que ocurre debido al lugar o a la posición en la que estaba acostado al dormir. En estos casos, un objeto, como una cobija suelta o una almohada, u otra persona, causa la muerte por asfixia del bebé. Los bebés que duermen boca abajo también pueden asfixiarse si quedan atrapados y no logran alejar la nariz y la boca del colchón, la ropa de cama u otros objetos dentro de la cuna, como juguetes de peluche.

La muerte del bebé a causa de una lesión relacionada con el sueño no es lo mismo que el **SMSI (síndrome de muerte súbita infantil)** o "muerte de cuna". El SMSI es la muerte natural de un bebé que no se puede explicar luego de una cuidadosa revisión médica del caso. A diferencia del SMSI, las muertes a causa de lesiones relacionadas con el sueño involucran accidentes que se pueden explicar y que, en su mayoría, se pueden prevenir.

Todos los bebés, desde el nacimiento hasta los 12 meses, se encuentran en riesgo de muerte a causa de una lesión relacionada con el sueño. **Sin embargo, los bebés de entre 1 y 4 meses corren el mayor riesgo.** Alrededor de esta edad, los músculos del cuello de los bebés aún son muy débiles, y les resulta difícil escapar de situaciones peligrosas. Además, los bebés comienzan a intentar darse vuelta durante ese período, pero no pueden hacerlo bien por su cuenta. Por estas razones, es muy importante seguir las pautas para el sueño seguro del bebé.

## Pautas para el sueño seguro del bebé

La Academia Americana de Pediatría evalúa las investigaciones más recientes y ofrece pautas acerca de dónde y cómo colocar al bebé de manera segura para dormir. Las pautas más recientes se publicaron en octubre del 2016 e incluyen los siguientes consejos:

- **Se debe colocar a los bebés boca arriba para dormir hasta el primer año de vida** (tanto para las siestas como por la noche). Los bebés respiran mejor si se encuentran boca arriba que boca abajo o de lado. Dormir boca arriba ayuda a que el pecho se abra y facilita la entrada de mayor cantidad de oxígeno al cerebro. Los bebés que duermen de lado pueden darse vuelta y colocarse boca abajo con mayor facilidad, lo cual aumenta el riesgo de asfixia.
- **Los bebés tienen MÁS probabilidades de ahogarse con su vómito cuando se encuentran boca abajo.** Cuando duermen boca arriba y vomitan, los bebés tragan o expulsan el fluido de manera natural y giran la cabeza para que este se escurra por el lado de la cara. Cuando los bebés duermen boca abajo y vomitan, pueden aspirar el vómito y ahogarse.
- **Utilice una superficie para dormir firme con una sábana fabricada específicamente para ese producto.** Se recomienda utilizar una cuna, un moisés, una cuna portátil o un corralito que cumpla con los estándares de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor. Se debe colocar a los bebés en una superficie plana cada vez que se les ponga a dormir. Aunque puede parecer más cómodo colocar una almohada sobre el colchón, los bebés pueden asfixiarse con la superficie blanda.
- **No utilice un asiento de automóvil, un portabebés, un columpio, una silla de bebé o productos similares como áreas para dormir.** Estos productos no están hechos para que los bebés duerman y resultan peligrosos porque no permiten que los bebés duerman boca arriba en una posición horizontal. Si los bebés se quedan dormidos en ellos, se los debe colocar boca arriba en una superficie para dormir firme tan pronto como sea posible.
- **Nunca deje dormir al bebé en un sillón, un sofá o una silla.** Estas superficies no están diseñadas para que los bebés duerman en ellas y son muy peligrosas. El bebé puede quedar atrapado fácilmente entre almohadones, personas u otros objetos que pueden asfixiarlo.
- **Mantenga el área para dormir del bebé cerca de su cama durante los primeros 6 a 12 meses.** Coloque la cuna, el moisés, la cuna portátil o el corralito del bebé junto a su cama. Esto se denomina "compartir la habitación" y le facilitará alimentar, calmar y observar al bebé sin aumentar el riesgo de muerte a causa de lesiones relacionadas con el sueño.
- **Evite compartir la cama con el bebé.** El bebé nunca debe dormir en la cama de un adulto, en un sillón o en una silla ni con usted o alguien más (por ejemplo, otros niños o mascotas). Los bebés se pueden asfixiar si otra persona accidentalmente los aplasta o cubre su nariz y boca.

- **Mantenga alejados del área para dormir del bebé los objetos suaves, la ropa de cama suelta o cualquier otro objeto que pueda aumentar el riesgo de asfixia.** No coloque almohadas, cobijas, juguetes o almohadones protectores en ninguna parte del área para dormir del bebé. Estos objetos pueden cubrir la cara del bebé y provocar asfixia.
- **Amamante al bebé.** La lactancia materna presenta muchos beneficios para la salud de la madre y del bebé, incluida la reducción del riesgo del SMSI. Aunque se desconoce la causa del SMSI, la leche materna puede fortalecer el sistema inmunitario del bebé para combatir las infecciones relacionadas con este síndrome. Los bebés alimentados solo con leche materna obtienen la mayor protección contra el SMSI. Sin embargo, amamantar al bebé en cualquier medida proporciona más protección que no hacerlo en lo absoluto. La lactancia materna y el contacto de piel con piel también mantienen a los bebés calmados y ayudan a las madres a crear lazos con sus bebés, así como a regular la temperatura corporal, la respiración y el ritmo cardíaco.
- **Si lleva al bebé a su cama para alimentarlo o para calmarlo, asegúrese de devolverlo a su cuna antes de dormirse.** Colocar la cuna del bebé junto a su cama puede facilitarle esto. Si se duerme en la cama con el bebé mientras lo alimenta o lo calma, devuélvalo a su cuna tan pronto como se despierte.



SIN ALMOHADAS



SIN COBIJAS



SIN JUGUETES



NO BOCA ABAJO



NO EN LA CAMA  
CON USTED

