

Tu Salud en Baltimore



# Síndrome de la Muerte Súbita del Infante (SIDS)



Geoffrey Kelly, MD



Chelsea Kotch, MD



Naomi Rios, MD



Sarah Polk, MD, ScM, MHS, Universidad de Johns Hopkins, Departamento de Pediatría

## ¿Qué es el Síndrome de la Muerte Súbita del Infante (SIDS, por sus siglas en inglés)?

SIDS es un fallecimiento inesperado del infante que se pensaba era sano. Se dice que SIDS es la causa de muerte si un bebé muere repentinamente y una investigación profunda no es capaz de explicar la muerte por ninguna otra causa. En la mayoría de casos de SIDS, el padre o cuidador coloca al infante a dormir y regresa para descubrir que ha muerto mientras dormía. El riesgo de SIDS en los Estados Unidos es bajo; menos del 1 por 100 bebés nacidos muere por SIDS. Muchos más bebés solían morir por SIDS en los Estados Unidos. Una disminución importante en la muerte por SIDS ocurrió luego de una campaña amplia para enseñar a los padres sobre hábitos seguros para dormir a los niños.

## ¿Qué es el sueño seguro para los infantes?

Entre los años 1980-1990, investigadores descubrieron que los comportamientos de sueño estaban fuertemente asociados con el riesgo de SIDS. En 1992, la American Academy of Pediatrics recomendó que todos los bebés deberían dormir en posición boca arriba. Todos los pediatras en los Estados Unidos ahora recomiendan que los bebés sean colocados boca arriba para dormir. Esta simple intervención disminuyó considerablemente el número de bebés muertos de SIDS. Desde 1992, se ha encontrado que hay otras prácticas de sueño que reducen el riesgo de SIDS y son recomendados por los pediatras.

Prácticas de sueño saludables para infantes:

- Hasta que un bebé cumpla su 1 año de edad, siempre colóquelo sobre su espalda para dormir. Esta es la mejor forma de prevenir SIDS.
- Los infantes deberían dormir sobre una superficie sólida con una manta/sábana ajustable.
- Haga que el infante duerma en la misma habitación, pero

nunca en la misma cama que sus padres.

- Mantenga objetos blandos o suaves fuera de la cuna. Los objetos suaves son mantas, juguetes, protectores para la cuna y almohadas.

## ¿Qué pueden hacer las familias para proteger a los infantes de SIDS?

Las familias pueden ayudar a reducir el riesgo de SIDS de otras maneras también. Estas incluyen:

- Cuidado prenatal regular de la mujer.
- Mantener a la mujer embarazada y a los bebés lejos del humo del tabaco.
- Evitar el alcohol y otras drogas.
- Amamantar ha probado reducir el riesgo. Alimentar solo a base de leche materna protege más, pero incluso un poco de leche materna también ayuda.
- Dar a los infantes un chupete para dormir, incluso si ellos no lo mantienen en la boca.
- Evitar tener a los infantes muy calientes cuando duermen.

## ¿Cómo conseguir ayuda en Baltimore?

Su pediatra o médico primario puede responder a preguntas o ayudarlo con recursos. El Departamento de Salud de Baltimore puede proporcionar a las familias un paquete "Pack & Play" para que los infantes puedan tener un lugar seguro para dormir fuera de la cama de los padres. Para más información llame a Health Care Access Maryland (410-649-0521) y pregunte por el programa "Pack & Play".

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



## EL PROGRAMA COMUNITARIO DE RADIO QUE BALTIMORE ESTABA ESPERANDO



Una producción de Latin Opinion Radio

## Ahora con la magia del internet

Nos puedes escuchar desde cualquier lugar en el planeta

Hablaremos en vivo con especialistas en inmigración, salud, educación, deportes, comunidad, negocios y mucho más.

Escúchanos todos los viernes a partir de las 11 AM en [www.kepachangaradio.com](http://www.kepachangaradio.com) y en Tunein

Latinos en Baltimore el programa de radio donde el protagonista eres tú. Latin Opinion más de una década informando a la comunidad latina de Baltimore.