



Ponga a los bebés a dormir sin peligro

¿Por qué es importante poner a los bebés a dormir sin peligro?

- El poner a los bebés en una posición para dormir sin peligro es importante para reducir el riesgo del Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) o “la muerte en la cuna”. Cuando un bebé, generalmente entre 1 y 12 meses de edad fallece repentinamente sin una causa de muerte clara, a menudo se atribuye la muerte al Síndrome de muerte infantil súbita.
- Entre los bebés de 1 a 12 meses de edad, la mayor parte fallece a consecuencia de SIDS que de cualquier otra causa. También se refiere al SIDS como “la muerte en la cuna” pero las cunas no causan el SIDS.

¿Cuál es la mejor manera de poner a los bebés a dormir para reducir el riesgo de SIDS?

- Los bebés que duermen o toman siesta boca arriba tienen muchas menores posibilidades de fallecer debido a SIDS o “la muerte en la cuna”.
- El lugar más seguro para poner a los bebés a dormir o tomar siesta es adentro de una cuna o sobre una superficie para dormir firme, la cual se cubre con una sábana ajustable. El lugar donde el bebé duerme o toma siesta no debe tener juguetes, almohadas u otros objetos suaves que podrían acercarse a la cara del bebé.
- Todos que cuidan a los bebés—como los abuelos, amigos y niñeras—deben informarse de cómo poner a los bebés a dormir sin peligro. Los padres deben compartir esta información con todas las personas que cuiden a su bebé.
- Los bebés pueden llegar a tener demasiado calor mientras duermen, y esto puede aumentar su riesgo de SIDS. El poner a los bebés a dormir con ropa ligera y en un cuarto a una temperatura que le sea cómoda a usted es lo más seguro.
- Los bebés crecen mejor cuando no están expuestos al humo de tabaco. Los bebés que están cerca a las personas que fuman tienen un mayor riesgo para el SIDS. Es mejor asegurar que los bebés están en una zona “sin humo” en casa, fuera de su casa y en los coches.

Si quiere informarse más acerca de cómo poner a su bebé a dormir sin peligro, comuníquese con el:

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas
<http://www.dshs.state.tx.us/mch>

Departamento de Servicios Para la Familia y de Protección de Texas
<http://www.dfps.state.tx.us>

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano
<http://www.nichd.nih.gov/sids/>

Recursos:

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano.
Campaña “A dormir boca arriba” de 2005.
Disponible en: <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
Síndrome de muerte infantil súbita 2007.
Disponible en: <http://www.cdc.gov/SIDS/index.htm>

