

## SMSL: el asesoramiento puede ayudar a mantener a su bebé seguro

Por Kim Krisberg

Como padre, usted hace todo lo posible por mantener a su bebé seguro, desde usar un asiento de seguridad en el automóvil hasta colocar tapas protectoras en los enchufes. Pero existe otro momento en el que debe tener especial precaución para mantener a su bebé fuera de peligro: cuando lo acuesta a dormir.

Si bien dormir es importante y saludable para los bebés, puede implicar riesgos debido al síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que puede ocurrirles a bebés que parecen perfectamente sanos, sin advertencias ni alertas.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC), el SMSL es la muerte repentina y, a veces, inexplicable, de un bebé. Afortunadamente, existen maneras para reducir los riesgos de su bebé.

Si bien las tasas de SMSL han disminuido en las últimas dos décadas, sigue siendo la principal causa de muerte entre bebés de 1 mes y 1 año, y la mayoría de casos de SMSL ocurren en los primeros seis meses de vida. Por suerte, el riesgo de SMSL disminuye significativamente después del primer año del bebé.

Todavía están apareciendo investigaciones sobre la causa exacta del SMSL. Algunos estudios han apuntado a anomalías en el cerebro relacionadas con la respiración, el ritmo cardíaco y la temperatura corporal.

Para ayudar a mantener a los bebés seguros, los expertos se enfocan en disminuir los riesgos, dice Marian Willinger, PhD, asistente especial y científica del programa de SMSL en el Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver.

“Hay factores específicos sobre los que podemos obrar que disminuyen el riesgo, lo que implica que el SMSL es una entidad biológica de algún tipo,” comenta Willinger.



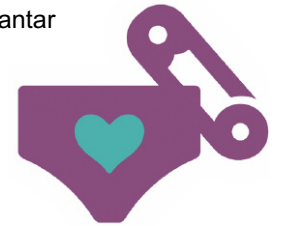
>> Para obtener más información y consejos sobre cómo reducir el riesgo de SMSL, visite [www.nichd.nih.gov/sts](http://www.nichd.nih.gov/sts)

otro factor de riesgo de SMSL. Por lo tanto, mantener su hogar libre de humo es muy importante.

Además, amamantar puede tener un efecto preventivo positivo en el SMSL. Los bebés que se alimentan de leche materna durante los primeros seis meses de vida corren menos riesgo de sufrir SMSL.

Las mujeres también pueden comenzar a tomar medidas para disminuir el riesgo de SMSL mientras están embarazadas. Según el instituto, los bebés de madres que reciben atención médica regular durante el embarazo corren menos riesgo de sufrir SMSL.

Las mujeres también pueden reducir el riesgo de SMSL evitando tomar alcohol, fumar y usar drogas ilegales durante el embarazo y después del nacimiento del bebé.



Entre los principales consejos para reducir el riesgo de SMSL es poner siempre a los bebés a dormir de espaldas. Es importante acostar a los bebés sobre un colchón firme con sábanas que se ajusten. Los bebés que se acuestan sobre superficies más blandas, como sillones o sofás, corren más riesgo de sufrir SMSL, como así también asfixia.

El lugar donde los bebés duermen también es importante. Una manera recomendada de disminuir el riesgo de SMSL es que el bebé duerma en la misma habitación que su cuidador, dice Willinger. Sin embargo, los bebés deben tener su propia área para dormir y no deben compartir la cama con un adulto.

“Que el bebé duerma cerca de la cama, no en la misma cama,” agrega Willinger.

Las investigaciones demuestran que los bebés que duermen en una cama con uno o más adultos corren mayor riesgo de sufrir SMSL, en especial si el bebé tiene menos de 3 meses.

La ropa de cama suelta y mullida en el lugar donde duerme el bebé también aumenta el riesgo de SMSL, por lo que es mejor tener un colchón firme con sábanas que se ajusten. No se deben usar mantas, almohadas, juguetes ni protectores para golpes dentro de las cunas.

El recalentamiento también puede ser un riesgo de SMSL. Los bebés no deben usar más de una capa adicional de ropa que un adulto, igual estarán cómodos.

Muchas de las medidas que los padres y cuidadores pueden tomar para disminuir el riesgo de SMSL también tienen el beneficio adicional de mejorar la salud en general. Por ejemplo, la exposición al humo del tabaco es

### Consejos rápidos para proteger a su bebé

- ◆ Poner siempre a los bebés a dormir de espaldas.
- ◆ Acostar al bebé sobre un colchón firme con sábanas que se ajusten, no sobre un sillón o sofá.
- ◆ Colocar la cuna del bebé en la misma habitación donde usted duerme.
- ◆ Nunca dormir con el bebé en su cama.
- ◆ No usar mantas, almohadas, juguetes ni protectores para golpes dentro de las cunas.
- ◆ Limitar la cantidad de ropa que usa su bebé cuando duerme.
- ◆ Amamantar a su bebé y mantener su hogar libre de humo. Nunca permitir que las personas fumen cerca del bebé.



Fotografías y diseño cortesía de iStockphoto: bebé en la cuna, Monkeybusinessimages; mamá y bebé, Studio-Annika; bebé solo, Romnisugharto; imágenes, Samer Ghanem

