

CONSEJOS PARA REDUCIR LA INCIDENCIA DEL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

El equipo especializado en Síndrome de Muerte Súbita del Lactante de la Academia Americana de Pediatría ha hecho pública recientemente una revisión de su declaración de política sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante [SMSL por sus siglas en inglés] y ha ofrecido una serie de orientaciones sobre métodos comprobados para reducir el riesgo de SMSL. A continuación tiene un resumen de los consejos:

- ❖ Los bebés deben dormir siempre boca arriba. No se recomienda que duerman de costado.
- ❖ Se aconseja utilizar un colchón firme cubierto con una sábana.
- ❖ No tenga objetos blandos ni ropa de cama suelta en la cuna. Donde el bebé duerme no debe haber almohadas, edredones, mantas, pieles de borrego, peluches u otros objetos blandos. La ropa de cama suelta puede ser peligrosa.
- ❖ No fume durante el embarazo. Evite exponer al bebé al humo del tabaco.
- ❖ Se aconseja que el bebé duerma en un lugar separado, pero cerca de sus padres, por ejemplo en una cuna en el dormitorio de éstos. No se aconseja compartir cama con el bebé durante el sueño. Puede poner al bebé en la cama para consolarlo o para amamantarlo pero debe dormir en la cuna.
- ❖ Puede darle un chupete para la siesta o para la noche: se le debe poner en el momento de acostarlo, nunca cuando ya esté dormido. El chupete no debe estar cubierto con solución azucarada y se debe lavar y sustituir con frecuencia. Para acostumbrarlo al amamantamiento espere a que el bebé haya cumplido un mes para darle el chupete.
- ❖ Evite el calor excesivo, el bebé debe llevar ropa ligera para dormir. El cuarto debe estar a una temperatura agradable para un adulto vestido con ropa ligera.
- ❖ No debe dormir en el sofá o en el sillón con el bebé en brazos.
- ❖ No utilice monitores de apnea como método para reducir el riesgo de SMSL. No se ha comprobado que el uso de dichos monitores reduzca el riesgo de SMSL.
- ❖ No utilice los instrumentos que se comercializan para reducir el riesgo de SMSL. Aunque se han creado diversos instrumentos para mantener la postura del bebé durante el sueño o para reducir el riesgo de reinhalación, no se ha demostrado suficientemente que ninguno de ellos sea eficaz o seguro.
- ❖ Evite que al bebé se le achate la cabeza. Póngalo boca abajo para que haga ejercicio y evite que pase demasiado tiempo en sillas para carro o en mecedoras. Tómelo en brazos en posición vertical. A la hora de dormir coloque la cabeza del bebé hacia un lado durante una semana y hacia el otro durante la siguiente.
- ❖ Asegúrese de que todas las personas que cuidan al bebé (cuidador, familiar, amigo, niñera) conocen y siguen estas indicaciones.

Fuente: Declaración de política de la Academia Americana de Pediatría: “El concepto cambiante de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante”, publicada el 10 de octubre de 2005. El texto completo de la declaración se puede consultar en:

<http://aappolicy.aappublications.org/> Palabra clave – SMSL