



Prevenga el síndrome infantil de muerte súbita en el hogar: ¡protéjale la vida, acuéstelo boca arriba!

Por: **Emely Licet Morales Rúa**

Residente de Pediatría de la Universidad del Bosque; y,

María Luisa Latorre Castro

PhD en Salud Pública de la Universidad Nacional de Colombia. Miembro del grupo de trabajo de la SCP para el estudio de prevención de la muerte súbita infantil en Colombia

En Colombia mueren 370 bebés al año por síndrome infantil de muerte súbita (SIMS). ¿Podríamos disminuir el riesgo de que los bebés mueran por esta causa? La respuesta a esta pregunta es: sí. Es por eso por lo que la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP) conformó el Grupo de Trabajo para el Estudio y Prevención de la Muerte Súbita Infantil en el país, que tiene como objetivo la promoción de las recomendaciones que facilitan el 'sueño seguro' en los bebés y reducen las muertes por esta causa al propender que todos los bebés del país duerman 'boca arriba'.

¿Qué es el síndrome infantil de muerte súbita o SIMS?

Es la muerte de un bebé menor de un 1 año (la mayoría de las muertes ocurre antes de que los bebés cumplan los seis meses de edad) que sucede de forma repentina e inesperada sin que se sepa la causa, es decir, después de hacer una investigación minuciosa de la historia clínica, de la realización de una autopsia y del estudio de la escena de muerte. La edad de mayor presentación de este síndrome está entre los dos y los cuatro meses de edad.

¿Qué es el síndrome infantil de muerte súbita (SIMS)?, ¿sabe cuántos bebés mueren al año en Colombia por SIMS?, ¿conoce cómo puede contribuir a la prevención de la muerte súbita de los bebés de su hogar? Aquí encontrará las respuestas a estas preguntas, además de una amplia información con respecto a este síndrome.

¿Cómo puede reducirse el riesgo de un SIMS?

La respuesta a esta pregunta se basa en las recomendaciones del Comité de Muerte Súbita de la Sociedad Colombiana de Pediatría, que están ampliamente avaladas por la Academia Americana de Pediatría:

- 1. Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba:** está ampliamente demostrado que esta es la posición más segura para que su bebé duerma y prevenir así la asfixia y, por consiguiente, la muerte. Poner a su bebé a dormir de lado, no está recomendado. Se ha visto relacionado con un aumento en la frecuencia de aparición de la muerte súbita. Esta posición debe aplicarla siempre que el bebé duerma, incluyendo las siestas. No solo en horas de la noche. Si el bebé está despierto y siempre y cuando exista alguien que pueda vigilarlo permanentemente, usted podría acostarlo boca abajo por un corto período de tiempo. Pero no olvide esto: ¡A dormir boca arriba!
- 2. Ponga a su bebé a dormir en una superficie firme:** las superficies blandas, colchones blandos, colchas, almohadas se relacionan con una mayor aparición de SIMS. El colchón debe estar cubierto con una sábana que se ajuste completamente. Evite los edredones y colchas, su bebé puede enredarse debajo de ellas aumentando el riesgo de muerte súbita.
- 3. Mantenga el área en donde duerme su bebé libre de peluches y otros objetos:** el bebé debe dormir sin peluches ni otro tipo de objetos en su cama, así sean suaves. Mantenga cualquier objeto alejado de la cara de su bebé. Estos pueden obstruir la vía respiratoria aumentando el riesgo de un SIMS.
- 4. No comparta su cama con la de su bebé:** está demostrado que el colecho (compartir la misma cama) se relaciona con una mayor aparición de SIMS. Usted puede dormir en la misma habitación de su bebé, pero nunca en la misma cama. El comité de muerte súbita de la SCP recomienda que los bebés duerman en la misma habitación, pero no en la misma cama de los padres por lo menos hasta el año de edad. Esta conducta constituye hoy un factor protector para el SIMS.
- 5. No permita que su bebé tenga mucho calor al dormir:** evite el sobrecalentamiento. No sobrecaliente a su bebé. La ropa debe ser ligera y la temperatura de la habitación no debe estar en ninguno de los extremos. Debe ser aquella temperatura que permita que los papás también se sientan cómodos. Los bebés pueden sentir calor cuando están demasiado abrigados o cuando la temperatura de la habitación es muy elevada. Tenga presente siempre que cuando el bebé siente calor, aumenta el riesgo de que presente un SIMS.
- 6. No fume:** fumar cuando nace su bebé e incluso desde el embarazo de la madre aumenta el riesgo de presentar un SIMS. Tampoco permita que fumen cerca de su bebé. Recuerde que entre menor sea la exposición, menor será el riesgo de que presente un SIMS. La exposición al tabaco es uno de los factores de riesgo que mayor relación tienen con el desarrollo de la muerte súbita infantil.
- 7. Prefiera la alimentación con leche materna:** la leche materna brinda anticuerpos protectores que fortalecen el sistema de defensa de su bebé, haciéndolo más resistente a las infecciones. Tenga presente que las infecciones facilitan, en algunos casos, la aparición de un SIMS.
- 8. ¡Vacúnelo!:** tener las vacunas al día según en la edad en la que se encuentre su bebé lo hace más resistente frente a las infecciones. Las vacunas hacen que su bebé esté más saludable y mejor preparado para enfrentarse a estas.



El bebé debe dormir sin peluches ni otros objetos en su cama, así sean suaves. Tampoco se recomienda que esté muy abrigado.



- 9. **Considere el uso del chupo solo para dormir:** la utilización del chupo solo al dormir es considerado uno de los factores protectores frente a la aparición de un SIMS. Se han visto microdespertares asociados al uso del chupo, permitiendo que al bebé le sea más fácil despertar frente a algún factor agresor externo, manteniendo además la permeabilidad de la vía aérea. Puede usarlo desde el nacimiento o cuando la lactancia esté bien establecida (después de los 15 días de vida). El uso del chupo para dormir no afecta la duración de la lactancia materna.
- 10. **No consuma alcohol ni drogas ilícitas:** el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas aumenta el riesgo de que su bebé presente una muerte súbita. Por favor, evite su consumo durante

el embarazo y después del nacimiento de su bebé.

- 11. **No use monitores cardiorrespiratorios en casa:** no se recomienda el uso de dispositivos para monitoreo cardiorrespiratorio en casa. Estos aparatos no disminuyen el riesgo de que su bebé presente un SIMS.
- 12. **Pase la voz:** contribuya a que personas cercanas a usted también pongan a sus bebés a dormir boca arriba y sean partícipes de la disminución de la aparición de las muertes infantiles por SIMS. Comparta esta información con otros padres de familia que conozca, abuelos, niñeras y demás cuidadores que estén en contacto con bebés. Ponerlos a dormir boca abajo significa aumentarles el riesgo de morir súbitamente. ☹️

Lo que es y no es el SIMS

Lo que ES un SIMS	Lo que NO ES un SIMS
Una de las principales causas de muerte en los bebés menores de un año.	Una enfermedad evitable. Pero sí puede reducir el riesgo de un SIMS en más de un 50% con las recomendaciones dadas.
Un evento repentino y silencioso en un niño previamente sano.	Una enfermedad causada por vómito.
Una muerte asociada al sueño, sin signos de sufrimiento para el bebé.	Una enfermedad secundaria a las vacunas.
Una muerte infantil con muchas preguntas sin respuestas.	Una enfermedad contagiosa.
Un problema que se puede intervenir desde programas de salud pública.	El reflejo de maltrato o descuido de los cuidadores.
Una situación catastrófica para las familias.	La causa de todas las muertes infantiles inesperadas.

Recuerde... ¡Poner a su bebé a dormir boca arriba es lo más importante que usted puede hacer para reducir el riesgo de un síndrome infantil de muerte súbita!

¡La decisión está en sus manos!

Lecturas recomendadas

- Task Force on Sudden Infant Death Syndrome, Moon RY. SIDS and other sleep-related infant deaths: expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics* 2011; 128 (5): 1030-9.
- Latorre ML. Síndrome Infantil de Muerte Súbita: ¿Un problema de salud pública en Bogotá D.C.? Universidad Nacional de Colombia. Doctorado Interfacultades de Salud Pública Bogotá D.C., Colombia 2014.
- Kinney HC, Thach BT. The Sudden Infant Death Syndrome. *N Engl J Med.* 2009;361(8):795-805.
- Corwin MJ. Sudden Infant Death Syndrome: Risk factors and risk reduction strategies. UpToDate. 2015. [Consultado el 11-08-2015]. Disponible en: <http://www.uptodate.com/contents/sudden-infant-death-syndrome-risk-factors-and-risk-reduction-strategies>.
- Jenik A, et al. Consideraciones sobre el sueño seguro del lactante. Grupo de Trabajo en Muerte Súbita e Inesperada del Lactante de la Sociedad Argentina de Pediatría. Subcomisiones, comités y grupos de trabajo. 2015, 1-19.