

¿Por qué es importante el sueño seguro?

Porque incluso una muerte es demasiado.

Sueño Seguro

Sueño Seguro se concentra en acciones que usted y otras personas pueden tomar para ayudar a que su bebé duerma seguro y reducir el riesgo de que muera mientras duerme, lo cual es llamado Síndrome de Muerte Repentina Inesperada de Infantes (SUIDS, por su sigla en inglés).

El término "SUIDS" puede sonar espantoso, y la muerte de un bebé siempre es descorazonadora. Pero hay varias formas en que usted puede reducir el riesgo mientras le da a su bebé el mejor cuidado posible.

Es importante que todas las personas que cuidan de los bebés, y no solo los padres, tengan conocimiento acerca de SUIDS y el sueño seguro para los bebés. Los abuelos, las tías, los tíos, las niñeras, los proveedores de cuidado de niños y cualquier otra persona que pueda cuidar de un bebé también debe tener conocimientos sobre sueño seguro.

La misión de las Iniciativas de Sueño Seguro de la oficina de Iniciativas de Resultados de Nacimientos en Carolina del Sur (SCBOI, por su sigla en inglés) es eliminar las muertes de infantes relacionadas con el sueño al proporcionar educación preventiva, mensajes consistentes y apoyo a los proveedores de atención médica, padres, cuidadores y la comunidad en general.

Acciones sencillas y consistentes pueden hacer una gran diferencia para mantener seguro a su bebé.

¿De verdad esto puede sucederme a mí o a alguien que conozco?

Los números no mienten.

- El Comité de Fatalidades Infantiles del Estado de Carolina del Sur encontró que 80 casos de muertes de infantes revisados en el año 2017 se debieron a falta de seguridad en el sueño.
- En estas muertes, el 65% de los bebés que murieron estaban durmiendo en la cama de un adulto, un sofá o una silla.
- Un infante de Carolina del Sur tiene 18 veces más probabilidades de sufrir una muerte relacionada con el sueño que una muerte relacionada con un accidente automovilístico.
- Según el Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur (DHEC, por su sigla en inglés), el Síndrome de Muerte Repentina Inesperada de Infantes (SUIDS) es la tercera causa principal de muerte infantil en Carolina del Sur.
- Dejar a un bebé durmiendo en la habitación de los padres, pero en una superficie independiente, reduce en un 50% el riesgo de síndrome de muerte repentina de infantes.

Información de contacto

Para tener más información sobre la Iniciativa de Resultados de Nacimiento en Carolina del Sur, envíe un correo electrónico a scboi@scdhhs.gov o visite scdhhs.gov/boi.

Iniciativa de Resultados de Nacimiento en Carolina del Sur

www.scdhhs.gov/boi
P.O. Box 8206, Columbia, SC 29202
Impresión financiada por WIC



Sueño seguro, Siempre

En Carolina del Sur cada mes mueren seis infantes debido a falta de seguridad mientras duermen.

Iniciativa de Sueño Seguro

Iniciativa de Resultados de Nacimiento en Carolina del Sur

Conozca y comparta el abecé del Sueño Seguro

Los bebés están en riesgo de muertes relacionadas con el sueño hasta después que cumplen un año, y la mayoría de muertes se dan cuando los bebés tienen entre 1 y 4 meses de edad. Sin embargo, si sigue estos consejos de seguridad basados en las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés), usted puede ayudar a prevenir las muertes infantiles debido a prácticas de sueño inseguro. Incluso una muerte es demasiado.



A Solo

Los bebés deben dormir solos en su propio espacio seguro para dormir, como una cuna, moisés o corral con un colchón firme y plano. Dormir solo significa que no haya otra persona, mascota u objeto en la misma área de sueño.

Esto significa que debe retirar de la cuna del bebé todos los juguetes, objetos suaves, cojines, cobijas y almohadas. Estos elementos son riesgos de asfixia y ahogo. Además, nunca acueste un bebé en camas de adultos, sillas, sofás, camas de agua, colchones de aire, cojines o almohadas.

B De espalda

Ponga siempre a su bebé a dormir sobre la espalda, ya sea para tomar siestas o en la noche. Poner a los bebés a dormir sobre la espalda es una de las formas más importantes de prevenir la muerte de infantes repentina e inesperada (SUID). Por lo general, los bebés se dejan durmiendo en una posición segura en un comienzo, pero luego se mueven a una posición de sueño insegura después que se despiertan en la noche.

C Cuna

Una cuna, moisés o corral es más seguro que hacer que el bebé duerma a su lado en la cama. Pero es igual de importante asegurarse de que la cuna o el moisés sean productos seguros aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo y que la cuna esté descubierta.

Consejos adicionales de seguridad

Los siguientes son algunos consejos de seguridad para tener en cuenta.

- **No use cunas que hayan sido fabricadas antes del año 2011.** Es probable que las cunas viejas no cumplan con los estándares actuales de seguridad.
- **No use cunas modificadas.** Las cunas que estén rotas o modificadas, o que tengan huecos que superen el tamaño de dos dedos entre los lados de la cuna y el colchón, pueden ser peligrosas.
- **Use un colchón firme.** Asegúrese de que la superficie de sueño de la cuna o el moisés, como el colchón, sea firme.
- **Comparta la habitación, no la cama.** Una cuna o moisés cerca de su cama puede facilitar el alcanzar a su bebé para que pueda lactarlo con facilidad y crear lazos de unión con el bebé. Esto es más seguro que correr el riesgo de quedarse dormido con un bebé a su lado en la cama.
- **Mantenga el espacio de sueño alejado de cuerdas** No ponga la cuna o el moisés cerca de una ventana con persianas, cuerdas de cortinas o cables de monitores para bebé, porque los bebés se pueden estrangular con estos elementos.
- **Programe una alarma** Cuando alimente a su bebé, programe una alarma en su teléfono para asegurarse de estar despierto.
- **Ningún objeto en el espacio de sueño.** Retire todos los cojines, cobijas, juguetes, almohadas y otros objetos de la cuna o el moisés del bebé.

