

## Disminuya el riesgo de muerte súbita del lactante

**La muerte súbita del lactante es muy poco frecuente, sin embargo, es algo que preocupa a los padres y a los futuros padres. En Suecia, la muerte súbita del lactante afecta a menos de un niño cada 6.000. Las investigaciones muestran que algunas medidas simples reducen considerablemente el riesgo. Aquí les ofrecemos a los padres algunos consejos basados en la investigación actual.**

A pesar de muchos años dedicados a la investigación, aún no sabemos con seguridad cuál es la causa de la muerte súbita del lactante. Lo que sabemos es que la muerte súbita del lactante, a menudo, le ocurre a niños menores de seis meses y que la muerte siempre tiene lugar cuando el niño está durmiendo.

Una hipótesis es que el niño sufre un paro respiratorio, porque quizás la respiración se dificulta si la cara no está descubierta. Ello, a su vez, conduce a que el pulso y el nivel de oxígeno, bajen. Normalmente, el niño se despierta y se recupera, pero a veces esto no funciona y el niño muere. Si el niño ha estado expuesto a la nicotina, el riesgo aumenta. Otra hipótesis es que el paro respiratorio puede ser provocado porque el niño está muy caliente.

Una nueva revisión de las actuales investigaciones sobre la muerte súbita del lactante, conducen a seis consejos para los padres.

- Postura al dormir “boca arriba” (decúbito supino).
- No usar nicotina.
- La cara del niño debe estar descubierta, su cuerpo debe tener una temperatura normal y tiene que poder moverse.
- Los lactantes menores de tres meses duermen más seguros en su propia cama.
- Si es posible, debe dar de mamar.
- El niño puede usar chupete para dormir.

Los consejos de que el niño duerma boca arriba, no usar nicotina y mantener la cara del niño descubierta tienen mucha importancia para disminuir el riesgo de muerte súbita del lactante.

## **Postura al dormir “boca arriba” (decúbito supino)**

Las investigaciones hechas en una serie de países demuestran que el riesgo de muerte súbita del lactante disminuye cuando el niño duerme boca arriba en vez de boca abajo (decúbito prono). Es más seguro que el lactante duerma boca arriba que dormir de lado (decúbito lateral) ya que el niño se puede dar vuelta y quedar boca abajo.

Desde que se comenzaron a aplicar los consejos respecto a que los lactantes duerman boca arriba hace algo más de veinte años, la muerte súbita del lactante disminuyó en un 85 por ciento.

Si el niño está mucho tiempo acostado boca arriba, existe el riesgo de que se aplaste la parte posterior de la cabeza. Para evitarlo, se debe variar la postura de la cabeza del niño. Coloque la cabeza del niño alternadamente con la cara hacia el frente, hacia un lado o hacia el otro. Así se contrarresta el peso unilateral que a su vez, puede causar la forma aplanada o torcida del cráneo.

Cuando el niño está despierto es importante que esté acostado boca abajo para descargar el peso de la parte posterior de la cabeza, y para entrenar el control de la cabeza y la fuerza de la parte superior del cuerpo. Ya desde recién nacido el niño necesita pasar varios momentos horas del día despierto, boca abajo, bajo la vigilancia de un adulto.

## **No usar nicotina**

Existe el riesgo de que el feto se desarrolle menos si la madre fuma durante el embarazo. El riesgo de muerte al nacer y de muerte súbita aumenta cuantos más cigarrillos fume la madre.

Probablemente la nicotina altera el control de la respiración y la actividad cardíaca del niño. Por eso, son muchas las razones para que los futuros padres dejen de fumar. Como es la nicotina la que causa el daño, hay que evitar todo uso de nicotina durante el embarazo y la lactancia, incluso el rapé, medicamentos y otros productos que contienen nicotina. Si a pesar de todo, es imposible dejar, es importante saber que los riesgos disminuyen si se reduce el consumo de cigarrillos o de rapé.

## **La cara del niño debe estar descubierta, su cuerpo debe tener una temperatura normal y tiene que poder moverse.**

El niño necesita acceso libre al oxígeno. Manteniendo la cara del niño descubierta cuando duerme, disminuye el riesgo de muerte súbita. El riesgo aumenta considerablemente si la cara del lactante y su cabeza está cubierta por una manta u otra ropa de cama.

Los lactantes deben mantenerse abrigados pero no deben tener demasiada ropa. El riesgo de muerte súbita aumenta si el cuerpo del niño está demasiado caliente. Adapte el uso de ropa a la temperatura del ambiente.

El riesgo de muerte súbita del lactante también disminuye cuando el niño puede moverse libremente durante el sueño. Por eso es importante que su hijo pueda mover brazos y piernas mientras duerme.

## **Los lactantes menores de tres meses duermen más seguros en su propia cama.**

Los resultados de estudios de investigación realizados en varios países muestran que el riesgo de muerte súbita del lactante aumenta cuando los padres y el niño menor de tres meses duermen en la misma cama. Si los padres fuman, consumen alcohol o medicamentos tranquilizantes, aumenta el riesgo aún más. Por eso, los niños menores de tres meses duermen más seguros en su propia cama en la habitación de sus padres.

Cuando un lactante duerme en la misma cama que una persona más grande, existe el riesgo de que el niño cambie de posición, pasando de estar de lado a boca abajo y que la ropa de cama le cubra la cabeza. Otro factor de riesgo es por ejemplo, que un brazo le cubra la boca o la nariz. Por eso, puede tener al niño junto a usted, en su cama, cuando le da de mamar y cuando está despierto, pero acueste al niño boca arriba en su propia cama cuando va a dormir.

## **Si es posible, debe dar de mamar**

La leche materna da cierta protección contra las infecciones virales que pueden aumentar el riesgo de muerte súbita del lactante, razón por la cual es bueno dar de mamar. Algunos estudios muestran que los niños a los que se les da de mamar no duermen tan profundamente como los que solamente toman sustitutos de la leche materna. Se despiertan más fácilmente si sufren un paro respiratorio.

## **El niño puede usar chupete para dormir**

Diferentes estudios han descubierto que el chupete cuando el niño va a dormir, disminuye en alguna medida el riesgo de muerte súbita del lactante. Una explicación puede ser que el chupete puede contribuir a mantener las vías respiratorias abiertas. Otra explicación podría ser que el niño que chupa el chupete se despierta más fácilmente si sufre un paro respiratorio.

### **Si desea obtener más información,**

hable con el personal sanitario del centro de maternidad, del centro de atención postparto o del centro de asistencia infantil.

Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – Sex råd till dig som förälder,  
översättning till spanska.  
Socialstyrelsen artnr 2014-9-5