Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Prevención del síndrome de muerte súbita del lactante

¿Qué es la muerte súbita del lactante (SMSL)?

Es la muerte repentina de un niño menor de un año. Suele pasar en los primeros meses de vida. No se conoce explicación ni la causa para este terrible suceso.

¿Es frecuente?

Sí. Se da en 1 de cada 500 recién nacidos. El SMSL es la primera causa de muerte en los países desarrollados de los niños entre el mes y el año de vida.

La mayor parte de los casos pasan entre la medianoche y las 9 de la mañana. Durante el sueño. También hay más casos en los meses fríos y húmedos.

¿Cuáles serían los consejos más importantes para prevenir el SMSL?

Hay factores que aumentan el riesgo de SMSL. Lo mejor es prevenir.

1.- **Postura al dormir "boca arriba"**. La postura para dormir "boca abajo" tiene mucho riesgo para tener SMSL. Algo menos si se pone a dormir de lado, pero también. La postura más segura es dormir "boca arriba". **Así que los lactantes deben dormir "boca arriba". Este es el factor protector más importante para prevenir el SMSL.**

Al dormir se debe **evitar que la cabeza quede cubierta.** Cubrir la cabeza durante el sueño tiene un mayor riesgo de SMSL.

2.- **Evitar el tabaco cerca del bebé**. Lo más peligroso es que la madre fume, sobre todo en el embarazo. Sabemos que es el mayor factor de riesgo. También el ambiente que rodea al bebé debe estar libre de humos.

Es muy importante que el lactante esté lejos del humo del tabaco. Por eso se insiste que nadie fume alrededor del niño.

3**.- Promover la lactancia materna.** Es también un factor protector frente al SMSL.

4.- **No poner colchones muy blandos ni de lana.** Tampoco almohadas ni cojines. No poner colgantes en el cuello de los bebés. Hay que evitar cualquier cosa que pueda asfixiar al niño durante el sueño. Cuidado con las cintas o cordones cerca de la cuna.

5.- Mantener la habitación a una **temperatura de 20 a 22º C. No arropar** mucho.

6.- **El chupete puede proteger del SMSL.** Durante el primer año es bueno usarlo para dormir. Se pone el niño a dormir boca arriba y se le da el chupete. Si se le cae durante el sueño no hay que volverlo a poner. No hay que forzar si el niño no quiere el chupete.

Para los niños que maman es mejor no ponerle el chupete hasta que la lactancia materna esté bien establecida.

7.- Sabemos que el SMSL no tiene relación con: las bocanadas, trastornos neurológicos ni con tratamientos médicos ni la realización de análisis. Tampoco con infecciones respiratorias o gastrointestinales. Y no tiene que ver con la alimentación de la madre o los problemas del embarazo. Tener todas las vacunas puestas protege del SMSL. No hay problemas ni con la vacuna DTP ni con la vacuna de la polio.

¿Se pueden poner aparatos electrónicos, monitores o mecanismos de alarma como método de prevención?

El monitor en la casa se pone para los niños con mucho riesgo de SMSL. En general, son bebés que tienen el antecedente de un hermano que murió por SMSL. También a los que tienen problemas respiratorios muy serios: apneas, dejan de respirar o de latir su corazón.

RECOMENDACIONES PREVINFAD

1. **Hay que poner al niño a dormir "boca arriba"** (decúbito supino). **Es la postura más segura**.
2. **Evitar la posición** decúbito prono ***"boca abajo"*** durante el sueño en los lactantes hasta los 6 meses de edad.
3. Es importante **que no fumen los padres.** Sobre todo la madre. Muy importante no fumar durante el embarazo y después del parto. En cualquier caso, evitar al máximo la exposición al humo del tabaco del lactante.
4. **Amamantar al pecho.**
5. **Evitar los colchones blandos o de lana en la cuna.** Tampoco cosas que pudieran asfixiar durante el sueño: almohadas, colgantes al cuello.
6. **No arropar mucho al bebé.** Sobre todo si tiene fiebre. La temperatura de la habitación debe ser de 20 a 22ºC.
7. **Evitar que la cabeza quede cubierta** con la ropa de la cama**.**

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 5-02-2012

Última fecha de actualización: 07-07-2016

Autor/es:

- Francisco Javier Sánchez Ruiz-Cabello. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín". Granada
- Ana Mª Campos Martínez. Pediatra.. Hospital Universitario San Cecilio. Granada
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

BY NC ND