



Seguridad durante el sueño para los bebés en los programas de cuidado de niños: Cómo reducir el riesgo de SMSL y de MSIL

El Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante (SMSL, por sus siglas en español o SIDS, por sus siglas en inglés) es la muerte de un bebé aparentemente sano y menor de un año de edad que resulta inexplicable después de una investigación detallada del lugar de los hechos, de una autopsia y del repaso de la historia clínica. Es la causa más común de muerte en los bebés de más de un mes de edad. Desde que las recomendaciones conocidas como “volver a dormir” de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) entraron en vigencia en el 1992, el índice de SMSL ha bajado por más de un 50 por ciento. Pero al mismo tiempo, han aumentado otras causas de muerte que ocurren cuando el bebé está durmiendo, incluyendo el ahogo, la asfixia, o quedarse atrapado. La Muerte Súbita e Inesperada del Lactante (MSIL, por sus siglas en español o SUID, por sus siglas en inglés) es un término que se usa para describir cualquier tipo de muerte súbita e inesperada, con o sin explicación, que ocurre durante los 12 primeros meses de vida. Las recomendaciones de AAP, actualizadas y ampliadas, tienen como objetivo reducir el riesgo de todos los tipos de muerte que ocurren cuando los bebés están durmiendo.

Lamentablemente, el índice de SMSL es más alto de lo que se esperaría en los programas de cuidado de niños. Aproximadamente 1 de cada 5 muertes de SMSL ocurren cuando el bebé está a cargo de alguien que no es el padre o la madre. Algunas de estas muertes suceden en los programas de cuidado de niños cuando se pone a dormir boca abajo a los bebés, que están acostumbrados a dormir boca arriba en la casa. Es importante que los proveedores de servicios de cuidado de niños sigan las recomendaciones de seguridad cuando los bebés estén durmiendo para reducir el riesgo de SMSL y de MSIL en los programas de cuidado de niños.

Recomendaciones para los programas de cuidado de niños:

Siempre coloque a los bebés a dormir boca arriba. Se recomienda a los padres y a las personas a cargo del bebé que pongan al bebé a dormir boca arriba hasta que cumplan los 12 meses de edad. Cuando los bebés pueden rotar hacia adelante y hacia atrás con facilidad, póngalos a dormir boca arriba pero permita que se muevan a una posición cómoda.

Coloque a los bebés en un colchón firme, con sábanas ajustadas, en una cuna que cumpla con las normas actuales de la Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo. No se debe colocar, atar, o tener colgando del lado de la cuna ningún juguete, objeto suave, animales de peluche, cojines o almohadas, almohadillas protectoras, mantas o cobijas, aparatos de posición o ropa de cama extra.

Tenga un espacio para dormir bien ventilado y a una temperatura cómoda para un adulto con ropa liviana. Si necesita abrigo adicional, puede usar una sola manta o cobija o una bolsa para dormir para bebés. Los bebés deben estar vestidos solamente con una capa de abrigo más que los adultos. Los bebés no deben sentir demasiado calor o sudar cuando estén durmiendo. Se deben quitar los baberos y la ropa con tiritas o capucha y no se debe cubrir la cabecita del bebé. Cada bebé debe tener su propia cuna asignada y solo se debe poner a un bebé por cuna. Las cunas deben estar a 3 pies de distancia entre sí.

No permita que los bebés duerman en un sofá, almohadón, cama, almohada o en el asiento de auto, corralito, hamaca o sillita de rebotes. Si el bebé se queda dormido en cualquier lugar que no sea la cuna, páselo a la cuna en cuanto sea práctico. Si un bebé llega a su programa dormido en un asiento de auto, páselo a la cuna.

Ofrezca un chupón (chupete) para dormir, si los padres trajeron uno para el bebé. No es necesario volverle a colocar el chupón (chupete) si se le cayó de la boca después de que el bebé se quedó dormido. No coloque el chupón (chupete) a una cinta o hilo alrededor del cuello del bebé ni lo ate a la ropa del bebé.

Observe activamente a los bebés cuando están durmiendo. Tenga luz adecuada en los espacios donde los bebés duermen para que se los pueda ver y escuchar. Verifique que los bebés estén respirando y fíjese en el color de la piel.

No fume cerca de los bebés en ningún momento. Los bebés que están expuestos al humo tienen mayor riesgo de morir de SMSL. Las normas de la agencia que otorga la Acreditación a Establecimientos de Servicios de Cuidado de la Comunidad de California prohíben que se fume en los centros de cuidado infantil en todo momento. En los programas de cuidado infantil en el hogar con licencia, se prohíbe fumar durante las horas de funcionamiento y en

las áreas del hogar donde se cuida a los niños. Las leyes de California prohíben fumar en el vehículo cuando los niños están presentes.

No envolver a los bebés en los programas de cuidado de niños. Aún si los padres envuelven al bebé para dormir en la casa, no se recomienda usar este método en los programas de cuidado de niños.

¿Qué más pueden hacer los programas de cuidado de niños?

Crear reglas de seguridad para los bebés que duermen y educar al personal

Las normas escritas deben describir los principios para mantener la seguridad durante el sueño de los bebés (ver Modelo de Normas de Seguridad durante el Sueño del Bebé de los Programas de Cuidado de Niños de CCHP). Esta es la promesa a los padres; que usted hará todo lo posible para mantener la seguridad del bebé. Dé a los padres una copia de las normas de seguridad durante el sueño del bebé cuando se inscriban en el programa. Se debe capacitar al personal del programa en los principios de un sueño seguro. Supervise de cerca que el personal cumpla estas normas.

Eduque a las familias

Hable sobre los métodos para mantener la seguridad durante el sueño y la importancia de la prevención de SMSL y MSIL con los padres. Incluya información sobre cómo compartir la habitación sin compartir la cama; sobre no permitir que los bebés se acostumbren a dormir en los asientos de auto y sobre no fumar en la presencia de los bebés. Distribuya hojas informativas y coloque carteles en las paredes o en las pizarras informativas. Brinde información sobre cómo mantener la seguridad durante el sueño del bebé a los futuros padres, y cuando se inscriban nuevas familias.

Ofrezca oportunidades para que los bebés estén “boca abajo” con supervisión cuando estén despiertos

Estar boca abajo es importante para el crecimiento y desarrollo del bebé. (Ver la Hoja de Salud y Seguridad de CCHP: Bebés boca abajo.) Estar boca abajo ayuda a desarrollar los músculos y la coordinación de la cabeza, el cuello, los hombros, el abdomen y la espalda; lo cual es necesario para lograr los hitos importantes del desarrollo (como levantarse, rotar el cuerpo, sentarse, gatear y hacer fuerza para ponerse de pie). Los bebés deben estar despiertos y supervisados cuando estén boca abajo.

Motive a las madres a que den leche materna al bebé

Dar el pecho está relacionado con un menor riesgo de SMSL. Dé apoyo a las madres para que den el pecho exclusivamente (dar el pecho o dar leche materna con un biberón) por lo menos durante los primeros 6 meses, de ser posible.

Verifique la condición de inmunización de los bebés

Las evidencias recientes sugieren que las inmunizaciones pueden proteger del SMSL. La Ley de Inmunización en las Escuelas de California requiere que las escuelas, los centros de cuidado de niños y los servicios de cuidado de niños en el hogar, mantengan registros de inmunización para todos los niños inscritos y confirmen que los niños estén al día con las vacunas cuando los inscriben en el programa de cuidado de niños.

Excepciones

Puede haber afecciones médicas individuales que hagan que un médico recomiende otras posturas para dormir, pero esto no es común y en tal caso se necesita una nota firmada por el doctor con las instrucciones específicas.

Normas federales sobre las cunas

Al comienzo de diciembre de 2012, cualquier cuna que esté un establecimiento de cuidado de niños (centro u hogar) debe cumplir las nuevas y mejoradas normas federales de seguridad. Las normas se refieren a los peligros que amenazan la vida de los niños cuando se los pone en las cunas de antes que tienen barandas plegables y que requieren partes más durables. Inmovilizar las barandas plegables de la cuna no la convierte en una cuna adecuada. No venda, done o dé una cuna que no cumpla las nuevas normas de cunas. CPSC recomienda desarmar las cunas viejas antes de descartarlas.

Material de consulta y fuentes informativas en inglés y en español

AAP, SIDS and Other Sleep Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment, Pediatrics, <http://pediatrics.aappublications.org/content/128/5/e1341.full>

AAP, APHA, NRC, Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards 3rd Edition <http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

CPSC Child Care Providers Guide to New Crib Standards <http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/5023.pdf>

Boca abajo de CCHP http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/tummy_time_0209.pdf

Normas de Seguridad durante el Sueño de CCHP http://ucsfchildcarehealth.org/pdfs/forms/SafeSleep_policy1108.pdf

AAP, HealthyChildren.org A Child Care Provider's Guide to Safe Sleep <http://www.healthychildren.org/English/family-life/work-play/pages/A-Child-Care-Provider%27s-Guide-to-Safe-Sleep.aspx>