

Entendiendo y Previniendo SMSL



- Conocer las causas para prevenir el SMSL
- Promover un sueño seguro para los bebés
- Estrategias efectivas para reducir los riesgos
- Cuidar a tu bebé con información vital



¿Qué es el SMSL?

- Fallecimiento repentino e inexplicable de un bebé
- Usualmente ocurre durante el sueño del lactante
- También conocido como muerte de cuna o muerte blanca



Por Qué Ocurre el SMSL

- Anormalidades cerebrales afectan la respiración
- Bebés deben poder despertar por oxígeno
- Dormir boca abajo profundiza el sueño
- Dificulta despertar si falta oxígeno



Riesgos del SMSL

- Antecedentes familiares de SMSL aumentan el riesgo
- Bajo peso al nacer o prematuridad son factores
- Nacimientos múltiples a menudo presentan mayor riesgo
- Mayor incidencia entre dos y cuatro meses de edad
- El riesgo de SMSL se incrementa con el clima frío



Más Factores de Riesgo



- El tabaquismo o consumo de drogas durante el embarazo aumenta el riesgo
- La falta de atención prenatal adecuada es un factor de riesgo
- Madres menores de 20 años pueden incrementar el riesgo
- La exposición al humo del tabaco después del nacimiento
- Las temperaturas excesivamente altas son un factor a considerar

Entorno de Sueño Inseguro

- Dormir boca abajo o de lado es peligroso
- Compartir la cama con otros es un riesgo
- Evita mantas, almohadas suaves y superficies blandas
- No eleves la cabeza del bebé al dormir





¡La Prevención es Clave!

- Coloca a tu bebé boca arriba para dormir
- Usa un colchón firme y una sábana ajustada
- Mantén la cuna despejada, sin objetos sueltos
- Tu bebé debe dormir en tu habitación, no en tu cama



Chupete: Aliado Protector

01 — El chupete protege al bebé del SMSL

02 — Ofrece protección cuando se usa correctamente

03 — Proporciona consuelo y relajación al bebé

04 — Solución doblemente beneficiosa si se usa bien





Diagnóstico: descarte y distinción

- Se diagnostica tras descartar otras causas
- Proceso minucioso que descarta accidentes
- Distingue muertes por SMSL de maltrato
- Descarta afecciones no diagnosticadas previamente

¡Juntos Cuidamos!

- No culpes ni juzgues a nadie si ocurre el SMSL.
- Este síndrome puede afectar a cualquier familia sin aviso.
- Tu conocimiento y prevención son la mejor protección.
- Estamos juntos en el cuidado del sueño de tu bebé.



Bibliografía

El síndrome de muerte súbita del lactante se refiere al fallecimiento repentino e inexplicable de un bebé menor de un año. La mayoría de los casos de este síndrome están vinculados al momento del sueño, lo que a veces lleva a que se le conozca como "muerte en la cuna" o la "muerte blanca".

Los estudios médicos indican que el síndrome de muerte súbita del lactante puede estar relacionado con anomalías en la región del cerebro del bebé que controla la respiración y la capacidad de despertar. Cuando un bebé no recibe suficiente oxígeno, es crucial que pueda despertarse. Esta es probablemente la razón por la cual dormir boca abajo puede ser peligroso. Los bebés que están en esta posición tienden a tener un sueño más profundo, lo que dificulta que se despierten si experimentan una disminución en el suministro de oxígeno.

Si bien no está claro si es un problema hereditario, hoy sabemos que los niños pequeños cuyos hermanos o primos murieron de SMSL corren un mayor riesgo de morir de el mismo modo. Otras condiciones que pueden aumentar el riesgo de SMSL son el bajo peso al nacer y el nacimiento prematuro, la inmadurez del sistema nervioso de estos niños podría impedir un control seguro de la respiración y la frecuencia cardíaca, especialmente durante el sueño. Los mellizos, trillizos y otros nacimientos múltiples también tienen riesgos mayores, ya que pueden nacer con bajo peso y ser prematuros.



Bibliografía

Cuando el fallecimiento de un bebé es causado por el SMSL, es fundamental evitar culpar, avergonzar o juzgar a cualquier persona. Este síndrome puede afectar a cualquier familia, como demuestran diversas historias. Los bebés que fallecen probablemente tienen dificultades para despertarse cuando no reciben suficiente oxígeno. Cuando esto se suma a situaciones de sueño que pueden reducir el suministro de oxígeno (como dormir boca abajo o de lado, compartir la cama con otras personas, usar mantas o almohadas suaves, dormir con la cabeza elevada o en una superficie inclinada), existe un riesgo muy alto para el bebé. La mayoría de las muertes por SMSL del lactante ocurren en bebés de entre dos y cuatro meses, y su incidencia se incrementa durante el clima frío.

Para prevenir el SMSL es importante saber que los bebés tienen un mayor riesgo de padecer este síndrome si:

- > Sus madres fumaron, bebieron o consumieron drogas durante el embarazo.
- > No recibieron atención prenatal adecuada.
- > Nacieron prematuramente o con bajo peso al nacer.
- > Tienen antecedentes familiares de síndrome de muerte súbita del lactante.
- > Sus madres eran menores de 20 años cuando los dieron a luz.
- > Estuvieron expuestos al humo del tabaco después del nacimiento.
- > Están expuestos a temperaturas excesivamente altas.
- > Duermen en una superficie blanda.
- > Duermen con objetos blandos, mantas sueltas o almohadas.
- > Comparten la cama con sus padres.



Bibliografía

La mayoría de los problemas de salud se diagnostican según los síntomas que presentan, pero el síndrome de muerte súbita del lactante solo se diagnostica después de descartar otras posibles causas de muerte. Este proceso permite distinguir entre muertes verdaderas por síndrome de muerte súbita del lactante, accidentes, casos de maltrato y afecciones no diagnosticadas previamente, como problemas cardíacos.

Se ha comprobado que el uso de un chupete protege a los bebés del SMSL y al mismo tiempo les proporciona consuelo y relajación, lo que lo convierte en una solución doblemente beneficiosa.

