

Dormir Seguro San Joaquin

Mantenga A Su Bebé
Seguro Mientras Duerme



Pre-Examen



Pre-Examen

¿Cuál es la causa principal de muerte en bebés de 1 mes a 1 año en los Estados Unidos?

- A. Síndrome del bebé sacudido
- B. Retraso en el desarrollo
- C. Accidentes automovilísticos (uso inadecuado de los asientos de automóvil)
- D. Síndrome de muerte súbita infantil



Pre-Examen

La forma más segura de preparar una cuna es colocando almohadas suaves, cobijas y protectores de cuna en ella.

- Cierto**
- Falso**

Pre-Examen

Los bebés deben ser colocados a dormir en un colchón _____.

- A. Firme**
- B. Suave**
- C. de Adulto**
- D. de Espuma**



Pre-Examen

Si no tiene una cuna o un moisés, también es seguro que su bebé duerma en un columpio, silla de seguridad, asiento de auto o Rock-N-Play.

- Cierto**
- Falso**

Pre-Examen

Las muertes relacionadas con el dormir incluyen todos los siguientes, EXCEPTO:

- A. Sobrecalentamiento**
- B. Lesión en la cabeza por caerse de la cama**
- C. Síndrome de muerte súbita infantil**
- D. Sofocación**



Pre-Examen

Alrededor del 90% de las muertes por SIDS ocurren en los primeros 6 meses de vida

- Cierto**
- Falso**

Pre-Examen

¿Cuál es la posición más segura para poner a un bebé a dormir?

- A. En su estómago
- B. En su costado
- C. En su espalda
- D. Todas las anteriores



Pre-Examen

El tiempo sobre el abdomen supervisado incluye permitir que su bebe duerma sobre su estomago

- Cierto**
- Falso**



Pre-Examen

Los ambientes seguros
para dormir reducen el
riesgo de muertes
infantiles relacionadas
con el dormir

- Cierto
- Falso



Objetivo

Al final de esta presentación, usted podrá de describir:

- Tipos de muertes relacionadas con el dormir
- Prácticas para dormir, productos y entornos que **no son seguros** porque aumentan el riesgo de muerte infantil
- Lo que los expertos y los médicos recomiendan hacer para mantener **seguro** a su bebé mientras duerme



Muertes Súbitas Infantiles e Inesperadas (SUID)

- Las SUID incluyen tres tipos de muertes infantiles relacionadas con el dormir:

1. Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS)

SIDS se define como la muerte súbita de un bebé menor de 1 año que no se puede explicar después de una investigación a fondo, incluyendo una autopsia completa, un examen de la escena de la muerte y una revisión de la historial clínico.

2. Causa Indeterminada/Desconocida

Cuando el médico forense no puede decir con certeza qué causó la muerte en su opinión médica debido a una o más formas de muerte en competencia cuando se considera toda la información disponible (investigación de la escena, autopsia e historial médico



Muertes Súbitas Infantiles e Inesperadas (SUID)

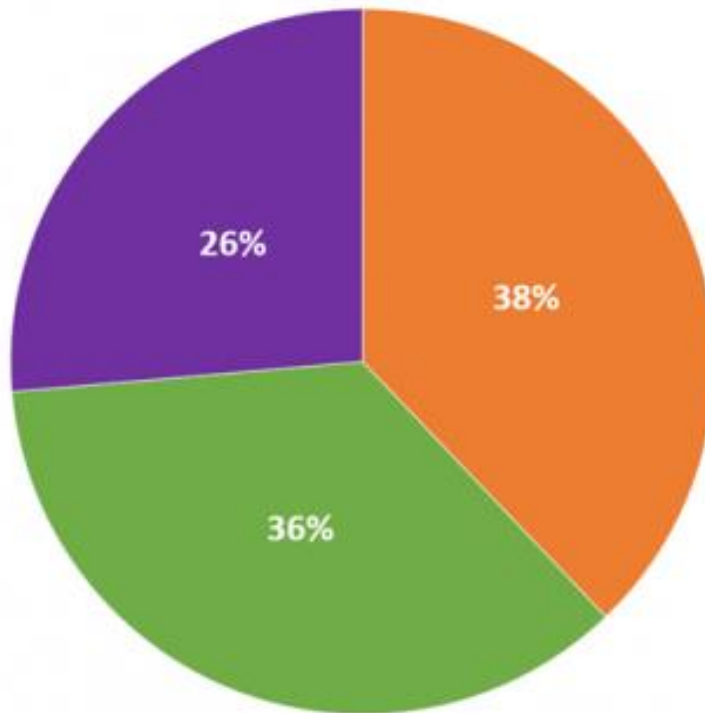
- **3. Asfixia accidental y estrangulación en la cama**

Los tipos de asfixia accidental incluyen:

- **Sofocación:** por ropa de cama suave: por ejemplo, cuando una almohada o cobija cubre la nariz y la boca de un bebé
- **Superposición-** por ejemplo, cuando otra persona rueda sobre el bebé mientras duerme
- **Acuñamiento o Atrapamiento:** por ejemplo, cuando un bebé está encajado entre dos objetos, como un colchón y la pared, el marco de la cama o los muebles.
- **Estrangulación:** por ejemplo, cuando la cabeza y el cuello de un bebé quedan atrapados entre las barandillas de la cuna.
- **Asfixia posicional:** asfixia debido a la posición del cuerpo y el cuello del bebé que cierra sus vías respiratorias (barbilla en el pecho)



SUID en Los Estados Unidos



- Síndrome de Muerte Subita Infantil (SIDS)
- Causa desconocida
- Sofocación y Estrangulación Accidental en la Cama

Source: Centers for Disease Control, 2017



Por Qué es Importante El Dormir Seguro?

Más de 3,600 bebés en los
Estados Unidos (EE. UU.)
Mueren repentina e
inesperadamente mientras
duermen cada año.

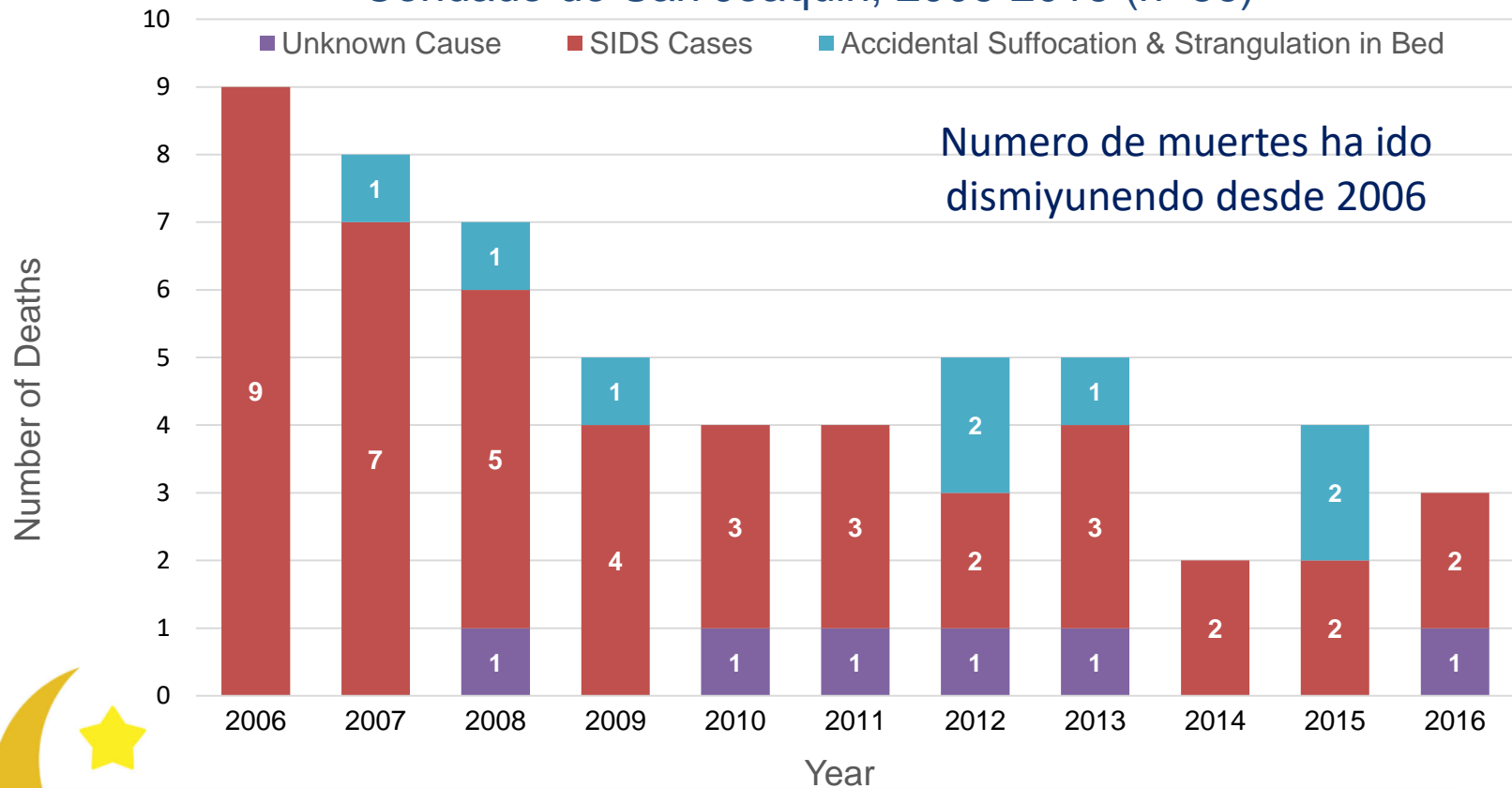
5-6 bebés
En el Condado de San Joaquín
mueren repentina e
inesperadamente mientras
duermen cada año.

En 2017, hubo más de
1400 muertes SIDS y
900 muertes por asfixia /
estrangulación accidental en
los EE. UU.



Datos en el Condado de San Joaquin

Muertes infantiles inesperadas (SUID) por Causa,
Condado de San Joaquin, 2006-2016 (n=56)



Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS)

- SIDS es **la principal causa de muerte** en los EE. UU. Para bebés de más de un mes de edad
- Es la **cuarta causa de muerte** de bebés en los EE. UU. Después de defectos de nacimiento, nacimiento prematuro y complicaciones del embarazo
- La mayoría de las muertes por SIDS ocurren **entre un mes y cuatro meses** de edad
- **90%** de las muertes por SIDS ocurren antes de los seis meses de edad
- Los bebés mayores tienen tasas más altas de asfixia (en comparación con SIDS) debido a que se mueven más mientras duermen

Qué podemos hacer?



- **Coloque a todos los bebés a dormir seguros**
 - Siga las pautas elaboradas por expertos y médicos que han demostrado reducir el riesgo de muertes relacionadas con el dormir.
- **Enseñar a nuestros amigos, familiares y cuidadores sobre las ABC's del dormir seguro**
 - Aproximadamente 1 de cada 5 muertes de SIDS ocurre mientras el bebé está siendo atendido por alguien que no son los padres

Las ABC's del Dormir Seguro



Alone (Solo)

Los expertos coinciden en que los bebés están más seguros cuando duermen **solos**. Esto significa:

- En su propia superficie para dormir separada de cualquier otro adulto o niño (pero en la misma habitación que usted)
- Sin almohadas, cobijas, sábanas sueltas, cualquier otra ropa de cama suave, juguetes, protectores, otros accesorios blandos o cualquier otra cosa en su área para dormir



On Their **B**ack-(En Su **E**spalda)

Por cada siesta y por la noche,
ponga a su bebé a dormir
sobre su **espalda**



Crib (Cuna)

- Las **cunas** y los moisés son los lugares más seguros para que un bebé duerma
- No debe haber nada dentro, excepto un colchón firme con una sábana ajustable



Tipos de **Áreas** Para Dormir Seguro

✓ **Una Moises** es una cama específicamente para bebés desde el nacimiento hasta que alcanzan las 15-20 lb, según el fabricante (verifique su etiqueta)



✓ **Una Cuna** es una cama de bebé con espacios de barandillas no más de 2 3/8 de pulgadas (lo que significa que una lata de refresco no puede pasar por el espacio)



✓ **Cuna Portatil/Patio de Juego** es un recinto enmarcado con un piso y paneles laterales de malla o tela.



Posiciones **Inseguras** Para Dormir (Estómago)

Dormir sobre el estómago aumenta significativamente el riesgo de SIDS

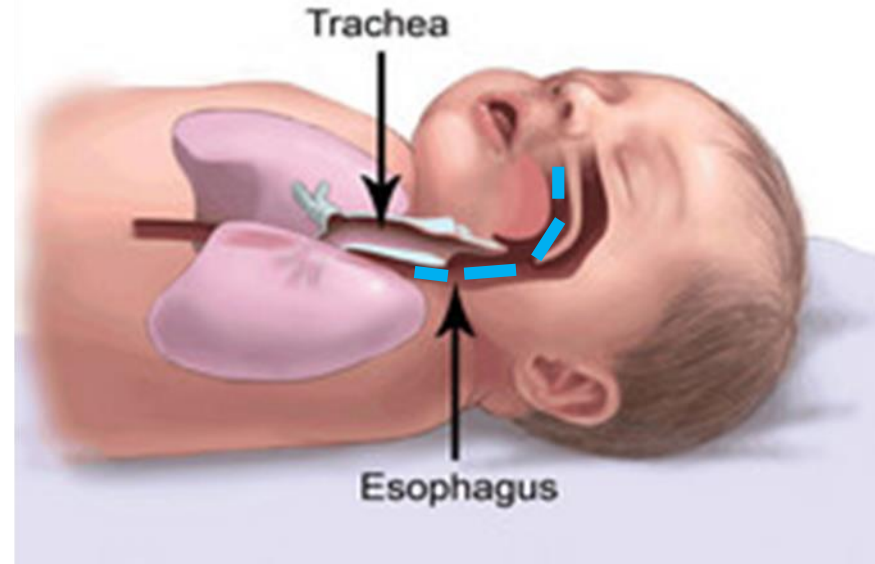
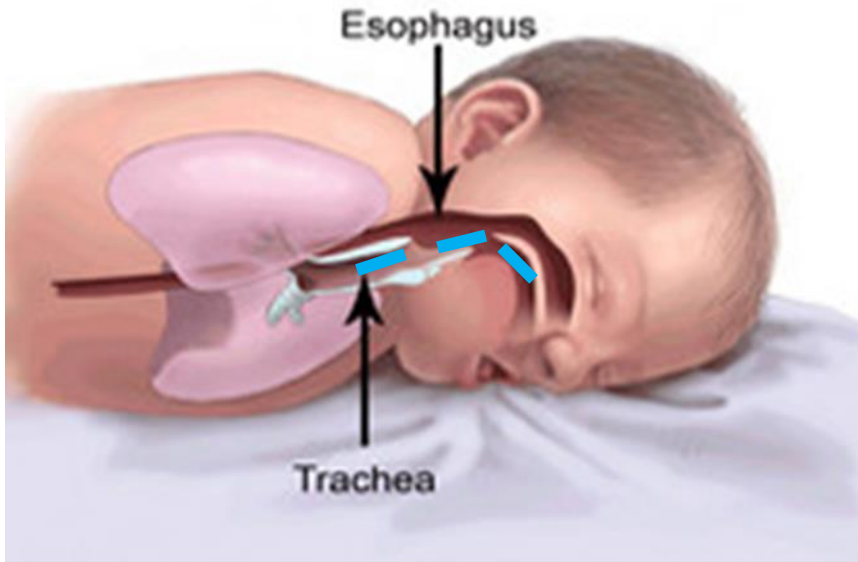
- Puede causar la inhalación de dióxido de carbono y niveles más bajos de oxígeno.
- No hay suficiente fuerza para alejar la cara de las superficies blandas
- El dormir por largo tiempo y profundo está asociado con el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)
- Cuando los bebés que generalmente duermen sobre la espalda, duermen sobre el abdomen por primera vez, el riesgo de muerte es mucho mayor
- Cuando los bebés duermen sobre el abdomen y encima de una cobija suelta o una cama para adultos, el riesgo de muerte es mucho mayor

Posiciones **Inseguras** Para Dormir (De Lado)

- Los bebés que duermen de lado, generalmente se ruedan sobre su estómago
- Los padres pueden apoyar y crear un ambiente de dormir aún más inseguro.
- Incluso cuando los bebés pueden darse vuelta, siempre se les debe poner sobre su espalda para dormir.



¿Se ahogará mi bebé si lo pongo sobre su espalda?



Posiciones **Inseguras** Para Dormir

- Se han producido muchas muertes infantiles debido a dormir en productos para bebés (por ejemplo, gorilas, columpios, almohadas, Rock 'N Plays, Dock-a-tots o incluso asientos de automóvil desinstalados en el hogar)
- Estos productos pueden colocar la barbilla de un bebé sobre su pecho mientras duerme:
 - Causando el cierre de las vías respiratorias,
 - Bajar los niveles de oxígeno, y
 - Aumentar el riesgo de muerte por asfixia posicional



Posiciones Inseguras para Dormir



Superficies Inseguras Para Dormir

- No coloque a su bebé para dormir en ningún sofá, sillón, bolsa perlas de poliestireno, cama de agua
- **Estas superficies suaves tienen las tasas más altas de muertes infantiles y aumentan el riesgo de muerte 18 veces más.**
 - El riesgo de muerte es especialmente alto cuando duerme junto a su bebé en estas superficies



OTRAS FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE MUERTES RELACIONADAS CON EL DORMIR



Evite Fumar

- Los bebés de las mamás que fuman tienen 2-3 veces más probabilidades de morir de SIDS
- Mantenga a su bebé alejado del humo de segunda mano y de tercera mano.
- Los residuos de humo de tercera mano en la ropa, la piel y el cabello aumentan el riesgo de SIDS, infecciones del oído, asma, alergias, resfriados más frecuentes
- Pídale a cualquier persona que fume que se lave las manos y la cara y se cambie la chamarra / camisa antes de cargar a su bebé



Evite Envolver al Bebé con Cobija



- El envolver con cobija es una práctica popular, y puede ayudar a algunos recién nacidos a dormir un poco más, pero ahora sabemos que esto tiene sus riesgos.
- El dormir por tiempo largo y profundo aumenta el riesgo de SIDS
- La envoltura pueden aflojarse y deshacerse, y asfixiar al bebé
- Puede causar sobrecalentamiento

Evite Envolver al Bebé con Cobija



- Los bebés podrían voltearse y no poder usar sus brazos para protegerse de la asfixia
- Los estudios han demostrado que si las piernas de los bebés son rectas y están demasiado ajustadas, puede causar problemas serios en las articulaciones de la cadera
- No se recomienda el envolver debido a estos riesgos.



Evitar el Sobrecalentamiento

- No sobre vista al bebé - máximo una capa más que un adulto
- La habitación debe estar entre 65 y 70 grados- cómodo para un adulto con una camisa de manga corta
- Utiliza tejidos de algodón transpirables
- No use cobijas encima o debajo del bebé; si el bebé tiene frío, use un saco de dormir o una cobija portátil
- Usar un gorro durante el dormir puede aumentar 7 veces más el riesgo de SIDS
- Su bebé está demasiado caliente si nota sudoración, cabello mojado, mejillas rojas o respiración acelerada



Evite Compartir la Cama

- Los expertos recomiendan compartir la habitación pero no compartir la cama. Compartir la cama aumenta el riesgo de muerte infantil debido a:
 - Almohadas y ropa de cama
 - Superposición (sofocación)
 - Atrapamiento entre la cama y la pared
 - Los colchones son demasiado blandos
 - Las cobijas pesadas causan sobrecalentamiento

Recuerde,
Se comparte habitación,
No se comparte la cama



Compartir la Cama es Especialmente Peligroso Cuando:

- La superficie para dormir es un sofá, sillón, cama de agua, bolsa perlas de poliestireno, etc.
- Cualquier adulto en la cama es fumador.
- La madre del bebé fumó en cualquier momento durante el embarazo.
- El bebé nació prematuro O con bajo peso al nacer (menos de 5 libras y 8 oz)
- Otro niño esta en la cama
- El bebé tiene menos de 4 meses
- Hay almohadas o cobijas cerca del bebé.
- Cualquier adulto en la cama ha estado bebiendo alcohol, tomando drogas o cualquier medicamento que los adormezca.
- Cualquier adulto en la cama que tenga sueño profundo o se siente muy cansado
- Otro adulto está en la cama además de la madre

Amamante a Su Bebé

- Los bebés amamantados tienen significativamente un menor riesgo de SIDS
- Amamantar por lo menos durante **2 meses reduce el riesgo de SIDS** a la mitad, incluso si se está amamantando parcialmente (más protección con lactancia prolongada y exclusiva)

Nota:

- Las nuevas mamás no duermen lo suficiente y están exhaustas. Durante la lactancia, el cerebro de la madre libera sustancias químicas y hormonas que las hacen sentir mucho sueño.
- Asegúrese de que un compañero o miembro de la familia vea cómo está ,para asegurarse de que no se duerma mientras alimenta al bebé en un entorno inseguro o en una posición insegura

Hacer Tiempo Sobre Su Estómago Mientras Está Despierto

- El tiempo sobre su estómago ayuda a los bebés a desarrollar músculos fuertes en el cuello, la espalda, los brazos y los hombros
- Esta fortaleza podría ayudarlos a salir de posiciones inseguras, posiblemente reduciendo el riesgo de asfixia
- Coloque a su bebé despierto sobre su abdomen, sobre una superficie plana y sólida como el piso.
- Coloque un juguete frente a él, siéntese en el piso y invítelo a que juegue
- Asegúrese de que su bebé tenga tiempo sobre su estómago todos los días **desde el nacimiento**. Los recién nacidos pueden comenzar en su pecho o regazo hasta que tengan unas pocas semanas de edad.

De espalda para dormir, sobre el estómago para jugar.



Ofrezca un Chupón

- La investigación muestra que los bebés que tomaron un chupón durante el dormir eran menos propensos a morir de SIDS (50% - 90% menos probable)
- No está claro por qué, pero tal vez la acción de succión mantiene el cerebro del bebé más activo cuando duerme
- La introducción de un chupón demasiado pronto puede afectar negativamente el éxito de la lactancia en algunas personas. Espere hasta que sienta que la lactancia va bien para usted y para su bebé.



Comparta Habitación

- Compartir habitación se recomienda idealmente durante 1 año, y está especialmente recomendado para al menos los primeros 6 meses
- Compartir habitación puede disminuir el SIDS en 50%



Tiempo de Actividad



¿Qué Hay de Malo en Estas Áreas de Dormir?



“Pero Mi Bebé No Dormirá Así”

- Despertarse a menudo es **NORMAL** y **SALUDABLE** para los bebés
- Esto es temporal y mejorará pronto
- Los bebés tienen varios brotes de crecimiento en el desarrollo de su cerebro que cambia sus ondas cerebrales y patrones de sueño. Los patrones de sueño mejorarán y empeorarán y mejorarán y empeorarán, esto es **normal**
- **No comience** hábitos de sueño inseguros, en su lugar, pida ayuda
- Hable con los médicos y otros expertos sobre cómo ayudar a su bebé a dormir mejor

Examen



Examen

¿Cuál es la principal causa de muerte en bebés de 1 mes a 1 año de edad en los Estados Unidos?

- A. Síndrome del bebé sacudido**
- B. No desarrollarse bien**
- C. Accidentes automovilísticos (uso indebido de asientos de seguridad para automóvil)**
- D. Síndrome de muerte súbita infantil**



Examen

La forma más segura de preparar una cuna es colocando almohadas blandas, cobijas y protectores de cuna en ella.

Cierto

Falso

Examen

Los bebés deben ser colocados a dormir en un colchón

A. Firme

B. Suave

C. De Adulto

D. De Espuma

Examen

Si no tiene una cuna o un moisés, también es seguro que su bebé duerma en un columpio, brincolín, asiento de seguridad para auto o mecedora de bebé.

Cierto

Falso

Examen

Las muertes relacionadas con el dormir incluyen todos los siguientes, EXCEPTO:

A. Sobrecalentamiento

B. Lesión en la cabeza por caerse de la cama

C. Síndrome de muerte súbita infantil

D. Sofocación



Examen

Alrededor del 90% de las muertes por SIDS ocurren en los primeros 6 meses de vida

Cierto

Falso



Examen

¿Cuál es la posición más segura para poner a un bebé a dormir?

A. En su estómago

B. En un costado (lado)

C. En su espalda

D. Cualquiera de los anteriores



Examen

“El tiempo sobre el abdomen” supervisado incluye permitir que su bebé duerma sobre su estómago

Cierto

Falso



Examen

Los ambientes seguros para dormir reducen el riesgo de muertes infantil relacionadas con el dormir

Cierto

Falso



Comparta Esta Información

Enseñe a sus familiares y amigos Las
ABC's del Dormir Seguro

A. Solo (Alone)

B. En su Espalda (On their Back)

C. En una Cuna (in a Crib)



Recursos

- Centers for Disease Prevention and Control (CDC)
 - <https://www.cdc.gov/sids/index.htm>
- Healthy Children (American Academy of Pediatrics)
 - <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/sleep/Pages/A-Parents-Guide-to-Safe-Sleep.aspx>
- National Institute of Health
 - <https://safetosleep.nichd.nih.gov>



Referencias

- Center for Disease Control, National Center for Health Statistics. National Vital Statistics System, Compressed Mortality File. 2017. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/sids/data.htm>
- Moon RY and AAP TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Evidence Base for 2016 Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. *Pediatrics*. 2016;138(5): DOI: 10.1542/peds.2016-2938

this technical report includes 400 sources of research



Gracias!

Para más información, contactar:

Condado de San Joaquin
Servicios de Salud Pública
(209) 468-3004

420 S. Wilson Way, Stockton, CA 95205

<http://www.sjcphs.org/>

Fondos provistos por el Departamento de Salud Pública de California, Oficina de Comunidades Seguras y Activas, Programa de Placas para Niños

