

# Síndrome de muerte súbita del lactante

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es la muerte repentina e inexplicable de un bebé menor de 1 año. La mayoría de las muertes por SMSL se producen en bebés que tienen entre 2 y 4 meses de edad. En los Estados Unidos mueren aproximadamente 4,500 niños al año a causa del SMSL. Esta Hoja para el Paciente está basada en otra hoja publicada en la edición de *JAMA* del 4 de diciembre de 2002.

## CONCEPTOS BÁSICOS DEL SMSL

Aunque se debe continuar investigando, en la actualidad se cree que el SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante) se produce cuando el cuerpo de un bebé tiene dificultades para regular la presión arterial, la respiración o la temperatura (o una combinación de estas) debido a una vulnerabilidad subyacente o un problema de desarrollo. Cuando se estresan por factores externos; por ejemplo, cuando se los pone a dormir boca abajo, los bebés pueden morir por SMSL.

Una cosa que los padres pueden hacer para ayudar a prevenir el SMSL es poner al bebé a dormir acostado sobre su espalda, no boca abajo. Esto ayuda a los bebés a respirar con mayor facilidad y puede evitar que respiren el aire que ellos mismos exhalan, el cual puede acumularse debajo de la nariz del bebé, especialmente si el bebé está acurrucado con una manta, una almohada o un animal de peluche. Los bebés deben dormir en una habitación que esté adecuadamente tibia (pero no demasiado calurosa).



## CÓMO DISMINUIR EL RIESGO DE SMSL

- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir (se recomienda que duerma sobre su espalda y no boca abajo)
- Coloque al bebé en una cama firme (no blanda)
- Mantenga almohadas, mantas y animales de peluche fuera de la cuna
- Utilice chupetes
- Evite que el bebé se acalore demasiado
- No exponga a las mujeres embarazadas o a los bebés al humo de cigarrillo
- No permita que los bebés duerman con sus padres en camas matrimoniales o sofás

Nunca se debe poner a los bebés a dormir en muebles para adultos, como sofás o camas, ya que pueden quedar atrapados en las hendiduras o esquinas o debajo de las sábanas y asfixiarse. A menudo, a los padres les preocupa que la parte posterior de la cabeza del bebé se aplane, pero esto se puede evitar colocando a los bebés boca abajo mientras están despiertos y cuando los cuida una niñera.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) HealthyChildren [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) [www.cdc.gov/parents](http://www.cdc.gov/parents)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.

Sharon Parmet, MS, autora

Alison E. Burke, MA, ilustradora

Robert M. Golub, MD, editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES