

Síndrome de Muerte Súbita Infantil

Este síndrome ocurre cuando un bebé, aparentemente sano, súbitamente muere durante el sueño y no se identifica ninguna otra causa de muerte. A veces se llama “muerte en la cuna”. Aunque no siempre es posible prevenirlo, ciertas medidas pueden reducir el riesgo. Lo más importante es acostar a los bebés de espalda, nunca con el vientre hacia abajo o de lado.

¿En qué consiste este síndrome?

El síndrome de muerte súbita infantil no es una enfermedad específica. Se define como la muerte súbita de un bebé cuando ninguna otra explicación puede darse, a pesar de tener una historia médica detallada, una investigación del área donde ocurrió la muerte y una autopsia completa. La mayoría de los casos se presentan en bebés menores de seis meses.

La causa se desconoce. Algunos bebés han pasado por situaciones que pueden amenazar su vida, tales como apnea (respiración interrumpida) o cianosis (color azul de la piel) pero no han muerto. Estos bebés deben ser controlados y observados muy cuidadosamente.

¿Cuál es la causa?

- Se desconoce; puede existir una combinación de factores genéticos y ambientales.
- También hay evidencia de ligeras anomalías del cerebro que afectan la respiración y el ritmo cardíaco. Las autopsias de los bebés que han muerto como consecuencia de este síndrome frecuentemente muestran signos de que el bebé no estaba recibiendo oxígeno por varias semanas o varios meses antes de la muerte.



¿Qué aumenta el riesgo?

Muchos factores han sido identificados:

- Fumar aumenta el riesgo. Tanto que fume la madre durante el embarazo como que fumen alrededor del bebé después del nacimiento.
- Los bebés que duermen boca abajo tienen más riesgo.
- Los bebés prematuros tienen más riesgo, así como los bebés cuyas madres no tuvieron un cuidado prenatal adecuado.
- Otros factores relacionados al ambiente durante el sueño del bebé aumentan el riesgo. Esto incluye dormir en un colchón muy suave, incluso sobre una ‘piel de cordero’ y dormir con almohadas o frazadas muy pesadas.

- Los bebés que están muy acalorados o envueltos en muchas capas de ropa también corren riesgo.
- Dormir con los padres es otro factor de riesgo, especialmente si la madre fuma, si otros niños o adultos distintos de los padres están acostados en la misma cama, si el bebé y la madre o el padre están durmiendo en un sofá o si los padres consumen alcohol u otras drogas.
- Existe un pequeño aumento en el riesgo si ha habido otros bebés en la familia que murieron de este síndrome.
- Los bebés que han experimentado una situación que ha amenazado su vida (apnea, cianosis) pueden tener más riesgo.
- El riesgo es más grande para los bebés afro-americanos que para los bebés de raza blanca; y es aún menor para los bebés de origen hispano o asiático.
- La incidencia es mayor en niños que en niñas.

¿Se puede prevenir este síndrome?

- *¡Coloque a los bebés de espaldas para dormir!* Ésta es una medida muy importante para reducir el riesgo de que un bebé muera súbitamente. Desde que la Academia Americana de Pediatría comenzó la campaña por esta medida, la incidencia del síndrome se ha reducido a la mitad. 
- Cada día, déle al bebé la oportunidad de descansar con el estómago contra la cuna mientras esté despierto y vigilado por la madre, ya que estar en esa posición es normal y natural para los bebés. Además, disminuye la posibilidad de desarrollar un aplastamiento de la parte posterior de la cabeza llamado plagiocefalia posicional, que es causado por la presión en la cabeza al estar acostado sobre la espalda por mucho tiempo.
- *No* coloque al bebé en superficies muy blandas como camas de agua o sofás. No deje almohadas, cobijas o frazadas ni juguetes de felpa cerca del bebé.
- *¡Evite el humo del tabaco!* No fume durante el embarazo. Después del nacimiento, no permita que nadie fume cerca del bebé. Esto no solamente reduce el riesgo de muerte súbita sino también otros riesgos que atentan contra la salud de su bebé. 
- Darle al bebé un pacificador cuando se va a dormir, puede reducir el riesgo.
- Si los padres usan la misma cama, no deben fumar. No consuma alcohol ni drogas que puedan alterar la manera como usted duerme.

- Evite que el niño se acalore mucho en la cuna: sus pijamas deben ser apropiados para la temperatura del cuarto. No le ponga demasiadas cobijas o frazadas.
- Evite usar productos anunciados como preventivos de la muerte súbita (por ejemplo, dispositivos que mantienen al bebé en ciertas posiciones o productos de monitoreo). Ninguno de esos productos ha demostrado ser efectivo para prevenir la muerte súbita.
- Los monitores caseros (apnea-corazón) no han demostrado prevenir el problema, excepto en ciertas circunstancias.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si tiene alguna pregunta acerca de los factores de riesgo del síndrome de muerte súbita o acerca de las estrategias para reducir los riesgos.

¿Dónde puedo obtener más información?

El *National Institute of Child Health and Human Development* le puede dar información acerca del SMSI y la campaña de “Back to Sleep”. En el Internet: www.nich.nih.gov/sids/sids.cfm o llame al 800-370-2943.