

# GUÍA DE SUEÑO SEGURO PARA EL PROVEEDOR DE CUIDADO INFANTIL

Ayudándole a reducir el riesgo de SMSL

## ¿LO SABÍA?

- Aproximadamente una de cada cinco muertes por síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) se produce mientras el bebé está al cuidado de una persona diferente de sus padres. Muchas de estas muertes ocurren cuando a niños acostumbrados a dormir boca arriba en su casa, otra persona encargada de su cuidado los coloca a dormir boca abajo. A veces a esto lo denominamos *sueño boca abajo desacostumbrado*.
- El sueño boca abajo desacostumbrado aumenta el riesgo del SMSL. Los bebés acostumbrados a dormir boca arriba que se colocan a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir de SMSL.

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR SMSL?

- Es la principal causa de muerte de lactantes entre 1 y 12 meses de edad.
- Es más frecuente entre lactantes de 2 a 4 meses de edad. Sin embargo, los lactantes pueden perder la vida debido a SMSL hasta llegar a un año de edad.

Como desconocemos qué es lo que provoca el SMSL, se deben utilizar prácticas de sueño seguro para reducir el riesgo de SMSL en todo lactante menor de 1 año de edad.

## CONOZCA LA VERDAD... EL SMSL **NO** ES PROVOCADO POR LO SIGUIENTE:

- Vacunas
- Vómitos o atragantamiento

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL?

- Generar y usar normas de sueño seguro por escrito – *Reducción del riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante; las normas correspondientes del documento Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care Programs (Cuidado de nuestros niños, Normas Nacionales de Salud y Seguridad: Pautas para el Cuidado de Niños Fuera del Hogar)* describen lo que debe incluirse en las normas de sueño seguro. Visite <http://nrc.uchsc.edu/SPINOFF/SIDS/SIDS.htm> para descargar una copia sin cargo.
- Practique la reducción del SMSL en su programa con el uso de las normas de Caring for Our Children (cuidado de nuestros niños).
- Converse con un asesor sanitario en cuidado infantil sobre la salud y la seguridad del cuidado infantil.
- Hable con las familias sobre la importancia de la posición para dormir, y animelas a seguir estas pautas en su hogar.
- Sea capaz de responder ante una emergencia médica de un lactante.
- Esté al tanto de los recursos para pérdidas/duelos.
- Apoye a los padres que desean amamantar o alimentar a sus hijos con leche materna.

## LAS NORMAS DE SUEÑO SEGURO DEBEN INCLUIR LO SIGUIENTE:

- Los bebés sanos deben dormir siempre boca arriba. Dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba, y no es aconsejado.
- Exija una nota del médico para los niños que no duermen boca arriba, que explique por qué el bebé no debe dormir en esa posición, cómo se debe colocar a bebé para dormir, y el período de tiempo que se deben seguir estas instrucciones.
- Use cunas aprobadas como seguras y colchones firmes (pueden utilizarse cunas

mecedoras y moisés, pero elija los que cuenten con certificación de seguridad de la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles [Juvenile Products Manufacturers Association, JPMA]).

- Mantenga la cuna libre de juguetes, animales de peluche y ropa de cama adicional.
- Si se utiliza una manta, coloque los pies del niño hacia el pie de la cuna, y calce una manta ligera a lo largo de los costados y del pie del colchón. La manta no debe superar la altura del pecho del lactante. Otra opción es utilizar solamente la ropa de dormir en la cuna del lactante.
- Haga dormir a un solo bebé por cuna.
- Mantenga la habitación a una temperatura confortable para un adulto con ropas ligeras.
- Vigile a los niños con frecuencia.
- Jamás permita que se fume en la habitación donde duermen los bebés, ya que la exposición al humo se vincula con un aumento del riesgo de SMSL.
- Tenga un “tiempo boca abajo” supervisado para los bebés despiertos. Esto ayudará a que los niños fortalezcan los músculos y se desarrollen con normalidad.
- Enseñe a todo el personal, suplentes y voluntarios sobre normas y prácticas seguras del sueño, y asegúrese de repasar estas prácticas con frecuencia.

Cuando entre un nuevo bebé al programa, asegúrese de hablar con los padres sobre sus normas de sueño seguro y cómo duerme su bebé. Si el bebé debe dormir de un modo que no sea boca arriba, sus padres o tutores necesitan una nota del médico del niño que explique de qué modo debe dormir, el motivo médico de dicha posición, y el período de tiempo que debe permanecer en esa posición. Esta nota deberá conservarse en archivos, y todo el personal, incluidos suplentes y voluntarios, deberán ser informados sobre esta situación especial. También es una buena idea poner un cartel en la cuna del bebé.

**Si no está seguro sobre cómo generar normas de sueño seguro, intente trabajar con un asesor sanitario en cuidado infantil para crear normas que se ajusten a su centro u hogar de cuidado infantil.**

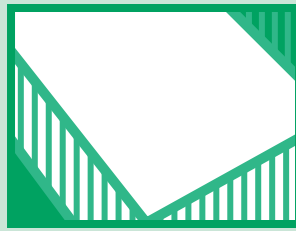
Traducido de la versión en inglés con el permiso de la Academia Americana de Pediatría. (2008)



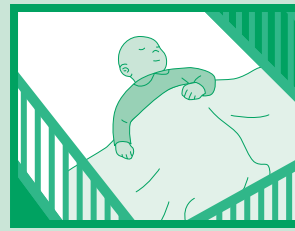
Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos  
Administración de Recursos y Servicios de Salud  
Oficina de Salud Materno-Infantil



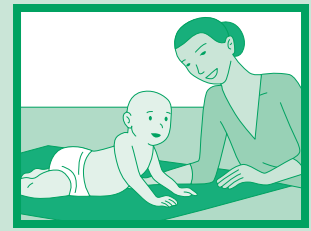
Boca arriba para despertar – los bebés sanos duermen mejor boca arriba.



No ponga almohadas, edredones, protectores similares a almohadas, juguetes ni ningún objeto en la cuna.



Si se necesita una manta ligera, calce todos los lados a lo largo de la mitad inferior de la cuna, por debajo de los brazos del bebé.



El tiempo boca abajo supervisado durante el juego es importante para un desarrollo saludable del bebé.

## PRÁCTICAS DE SUEÑO SEGURO

- Incluya prácticas de reducción de SMSL en su programa empleando los estándares descritos en el documento *Caring for Our Children*.
- Coloque siempre al bebé a dormir boca arriba durante las siestas y de noche.
- No cubra la cabeza del bebé con la manta ni lo abrigue demasiado con ropa y mantas.
- Evite que el bebé sienta demasiado calor. Es posible que el bebé tenga demasiado calor si advierte sudoración, el cabello húmedo, mejillas rojas, erupción en la piel por el calor o respiración acelerada. Vista al niño con ropas livianas para dormir. Establezca la temperatura ambiente en un nivel confortable para un adulto con ropas ligeras.
- Converse con las familias sobre la importancia de la posición en el sueño del lactante y animelas a que sigan estos lineamientos en sus hogares.

## AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO

- Coloque a cada bebé en una cuna aprobada como segura, con un colchón firme y una sábana bien ajustada. No coloque a los bebés a dormir en sillones, sofás, camas de agua ni almohadones. Las camas para adultos NO son lugares seguros para que duerman los bebés.
- No deben colocarse juguetes ni otras ropas de cama blandas, como mantas esponjosas, los acolchados, almohadas, animales de peluche y cuñas en la cuna con el bebé. Estos elementos pueden afectar la capacidad del lactante para respirar si le cubren el rostro. Si se usan protectores para cuna, deberán ser delgados y firmes, estar bien asegurados y no ser parecidos a almohadas.
- La cuna deberá estar ubicada en un área que siempre esté libre de humo.

## BOCA ABAJO PARA JUGAR Y BOCA ARRIBA PARA DORMIR

- El tiempo boca abajo es el tiempo de juego, cuando los lactantes están despiertos y se colocan boca abajo mientras alguien los vigila. Utilice todo el tiempo boca abajo posible, para permitir que los lactantes se desarrollen con normalidad. Limite el tiempo en columpios independientes, sillitas que rebotan y asientos de automóvil. Todos estos elementos ejercen una presión adicional en la parte posterior de la cabeza del bebé.
- Coloque a los bebés sanos boca arriba para dormir a fin de reducir el riesgo de SMSL. Dormir de costado no es tan seguro como dormir boca arriba, y no es aconsejado. Los bebés duermen cómodamente boca arriba, y no se necesitan equipos especiales ni gastos extras.

## ¿SOY UN PROVEEDOR DE CUIDADO INFANTIL?

Algunos proveedores de cuidado infantil son profesionales con títulos universitarios y años de experiencia, pero otros tipos de proveedores de cuidado infantil pueden ser abuelos, niñas, amigos de la familia o cualquier persona que atienda a un bebé. Estas directrices se aplican a cualquier tipo de proveedor de cuidado infantil. Si usted alguna vez cuida de un niño de menos de 12 meses de edad, debe estar al tanto y seguir estas prácticas de sueño seguro.

Si tiene alguna pregunta sobre prácticas de sueño seguro, póngase en contacto con la campaña Boca Arriba para Dormir (Back to Sleep) de Healthy Child Care America en la Academia Americana de Pediatría, en [childcare@aap.org](mailto:childcare@aap.org) o el 888/227-5409. Solo en inglés

Recuerde, si tiene alguna pregunta sobre la salud y seguridad de un lactante a su cuidado, pregunte a los padres del bebé si puede conversar con el médico del bebé.

## RECURSOS:

Academia Americana de Pediatría  
<http://www.aappolicy.org>  
*The Changing Concept of Sudden Infant Death Syndrome: Diagnostic Coding Shifts, Controversies Regarding the Sleeping Environment, and New Variables to Consider in Reducing Risk*  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;peds.2005-1499v1>

Healthy Child Care America  
<http://www.healthychildcare.org>

*Caring for Our Children, National Health and Safety Performance Standards: Guidelines for Out-of-Home Child Care, Second Edition.* Visite el sitio web National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education Web en <http://nrc.uchsc.edu/> para descargar una copia sin cargo. Se pueden obtener copias en papel en la librería de la Academia Americana de Pediatría, en <http://www.aap.org>.

Healthy Kids, Healthy Care  
<http://www.healthykids.us>

Campaña Boca Arriba para Dormir (Back to Sleep) del National Institute for Child and Human Development. Pida materiales educativos gratuitos de la campaña Boca Arriba para Dormir en <http://www.nichd.nih.gov/sids/sids.cfm>

First Candle/SIDS Alliance  
<http://www.firstcandle.org>

Association of SIDS and Infant Mortality Programs  
<http://www.asip1.org/>

CJ Foundation for SIDS  
<http://www.cjsids.com/>

National SIDS and Infant Death Resource Center  
<http://www.sidscenter.org/>

The Juvenile Products Manufacturers Association  
<http://www.jpma.org/>