

Hola, buenas tardes y gracias por acompañarnos. Mi nombre es Lorena Kaplan y dirijo la campaña Seguro al Dormir en los Institutos Nacionales de la Salud, o NIH, por sus siglas en inglés. Hoy me acompaña mi estimada colega, la Dra. Carrie Shapiro-Mendoza, quien es la jefa de la rama de apoyo de campo en la División de Salud Reproductiva de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o CDC, por sus siglas en inglés. Doctora, muchas gracias por acompañarnos hoy.

Gracias, Lorena, por invitarme.

Y una muy cálida bienvenida a todos los que nos acompañan hoy para aprender sobre un tema importante, el sueño seguro para los bebés. Como sabrán, los NIH financian y realizan investigaciones sobre el sueño seguro para los bebés que ayudan a informar cuáles son las prácticas que se recomiendan, incluidas las de la Academia Americana de Pediatría. Esto incluye investigaciones sobre el síndrome de muerte súbita del bebé, también conocido como muerte de cuna o muerte súbita del lactante y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño, como la asfixia, la estrangulación y el atrapamiento. Los CDC también recopilan y analizan los datos que ayudan a informar sobre las prácticas que se recomiendan y nos ayudan a comprender las circunstancias de las muertes infantiles relacionadas con el sueño. Y muy importante también, cómo reducir el riesgo de estas muertes. Ahora, el sueño y la seguridad al dormir son temas de discusión frecuente entre los cuidadores de bebés, incluidos los padres de familia. Muchas personas no se dan cuenta de la importancia que tiene el lugar donde duerme el bebé para mantenerlo seguro durante las siestas y el sueño de la noche. Saber cómo crear un área o lugar seguro para que los bebés duerman es importante no solo para los padres, sino también para los abuelos, los trabajadores de guardería, las niñeras o para cualquier persona que cuide a un bebé, aun si solo lo cuida una vez. Durante el evento de Facebook Live de hoy hablaremos sobre cómo crear un área segura para que el bebé duerma y contestaremos las preguntas frecuentes de los padres y cuidadores sobre el sueño seguro. Si tienen alguna pregunta relacionada con las áreas o los lugares de sueño seguro para los bebés, compártanla en la sección de comentarios. Les contestaremos de manera directa y podríamos incluir su pregunta en la discusión, así que no sean tímidos. Dado que tenemos poco tiempo, durante el evento de hoy solo nos vamos a enfocar en las preguntas sobre el sueño seguro de los bebés. Si tienen otras inquietudes o preguntas generales sobre salud y seguridad, les recomendamos que hablen con su proveedor de servicios de salud.

Ahora, doctora, tenemos mucha información que cubrir hoy. ¿Por qué no comenzamos hablando sobre los lugares donde los bebés deben de dormir para estar seguros?

Bueno, la habitación que se muestra en la pantalla tiene una configuración ideal para el bebé, ya que la cuna del bebé está en la habitación de los padres y cerca de su cama. Se recomienda esta configuración porque ayuda a reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño. Compartir la habitación también hace que sea más fácil para los padres supervisar al bebé durante la noche, en especial si el lugar donde duerme el bebé está cerca de la cama del adulto. Además, debido a que el bebé tiene su propio lugar para dormir, los padres pueden moverse con libertad en su propia cama sin preocuparse de darse la vuelta sobre el bebé, despertarlo o que el bebé quede atrapado entre el colchón y la pared, por ejemplo.

Tener la cuna cerca de la cama hace que darle pecho al bebé sea más fácil para las madres o que alimentar al bebé sea más fácil para los padres. Se recomienda que los padres vuelvan a poner al bebé en la cuna tan pronto como termine la alimentación. También, si uno de los padres comienza a quedarse dormido, deberían de poner al bebé en la cuna lo más pronto posible.

Perfecto, esa es información muy importante que deben conocer no solo los padres, sino también cualquier persona que cuide a un bebé. Y, doctora, según la Academia Americana de Pediatría, ¿cuánto tiempo debe de dormir el bebé en la misma habitación que los padres para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé?

Bueno, los bebés deben dormir en una cuna o corral de bebé en la habitación de los padres durante al menos los primeros 6 meses e, idealmente, todo el año primero.

Muy bien. Claro, eso tiene mucho sentido porque sabemos que la muerte por el síndrome de muerte súbita del bebé puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año de un bebé, pero en especial durante los primeros 6 meses. Bueno, ahora volvamos al tema de los lugares seguros para dormir. ¿Qué más puede contarnos sobre la cuna que vemos en pantalla?

Ok. Es muy importante que los bebés tengan su propia cuna o corral de bebé para dormir. Los bebés no deben compartir una cama con ningún adulto, niño o mascota, ya que eso puede aumentar el riesgo de que ellos se den la vuelta sobre el bebé y lo asfixien. Esta imagen muestra un buen ejemplo de cómo debería ser la cuna o corral de bebé y de cómo debería encajar el colchón en la cuna. El lugar para dormir es firme, plano y nivelado, lo que significa que no está inclinado para arriba ni hacia abajo. La cuna también tiene un colchón firme, sin espacios entre el colchón y el borde de la cuna para evitar que el bebé quede atrapado. Y el colchón está cubierto solo por una sábana bien ajustada.

Ajá. Gracias, doctora. ¿Y qué deben hacer los padres si su bebé se duerme en un lugar que no sea una cuna? Por ejemplo, un asiento para automóvil, una carriola o un columpio.

Si los bebés se duermen en cualquier lugar que esté en posición vertical o en ángulo, deben moverlos a un lugar firme y plano lo antes posible para que terminen de dormir ahí. Esto se debe a que, en un lugar vertical o un ángulo es fácil que los bebés pequeños se vayan resbalando hacia una posición en la que no pueden respirar, como la vemos en la pantalla. También es importante que los bebés no duerman en un sofá o sillón, ya que es fácil que un bebé se deslice o quede atrapado entre un padre dormido y los cojines. Además, los bebés pueden caerse del sofá.

Sí, eso es cierto. Gracias, doctora. Bueno, para resumir, hemos hablado sobre la habitación compartida entre los padres y el bebé. Sobre que no se debe compartir la habitación, perdón, la cama. Y sobre colocar al bebé en una superficie firme y plana para dormir, es decir, no en posición vertical ni inclinada ni en un sofá o sillón. Bueno, y ahora hablemos de la posición para dormir, otra recomendación importante. La Academia nos dice que la forma más segura de colocar a los bebés para dormir es boca arriba todo el tiempo, incluidas las siestas y el sueño nocturno. Es mejor colocar al bebé boca arriba al inicio de cada sueño. Cada vez que empiece a quedarse dormido, ya sea para la siesta o para la hora de dormir, deben colocarlo boca arriba. Ahora, si mientras está durmiendo el bebé se pone boca abajo o de costado por sí solo, dejarlo en esa posición. No es necesario seguir poniéndolo de espaldas cada vez que rueda boca abajo o de costado. Y sabemos que los bebés pueden comenzar a darse vuelta incluso desde los 2 meses, aunque por lo general lo hacen entre los 3 y los 4 meses.

Los padres deben de estar atentos a cualquier señal que ya están tratando de darse vuelta, así que mucho ojo. Y una vez que el bebé comienza a mostrar signos de tratar de darse la vuelta, los padres deben de dejar de envolverlo con un saco de dormir o una manta para vestir como la que vemos aquí en pantalla. Entonces, de espaldas cada vez que duerma y, si el bebé comienza a mostrar señales de que trata de darse vuelta, es hora de dejar de envolverlo.

¿Doctora, qué otra característica buena tiene este ambiente para dormir?

Bueno, como mencioné anteriormente, las cunas deben tener solo una sábana bien ajustada, como se muestra en la pantalla. Eso significa que no pondremos ninguna cobija, frazada, protector de cuna ni juguete de peluche en el lugar para dormir. Esto es importante porque los bebés pueden enredarse en la ropa de cama, lo que podría provocar estrangulamientos. O podrían asfixiarse si los objetos en su área para dormir cubren su boca y nariz.

Las cobijas se pueden colgar en la pared como decoración o colocar en el piso para usarlas cuando el bebé esté despierto, boca abajo y supervisado por sus cuidadores. Los juguetes de peluche también se pueden usar como decoración de la habitación o para jugar, pero no deben estar en la cuna.

Muy bien, gracias. Esos son consejos excelentes sobre dónde colocar los juguetes y las cobijas para hacer que la habitación se vea linda y cómoda y, al mismo tiempo, crear un ambiente de sueño seguro para el bebé. Es posible que los padres y cuidadores que nos ven se pregunten cómo mantendrán al bebé calentito sin una cobija, pero no se preocupen. En realidad, para los bebés es suficiente tener solo una capa más de ropa que las que usaría un adulto para estar cómodamente calentito en una habitación. Es decir, ni demasiado caliente ni demasiado frío. En mi familia, eso le decimos ni muy, muy, ni tan, tan. A veces nos gusta abrigar demasiado a nuestros bebés para asegurarnos de que estén calentitos, pero poner varias capas sobre los bebés puede ser peligroso, ya que sus cuerpos apenas están aprendiendo a regular o estabilizar la temperatura. Además, un bebé que está sudando o cuyo pecho se siente caliente al tacto podría estar mostrando señales de sobrecalentamiento,

y esto sí puede ser peligroso. Si hace frío y les preocupa que su bebé tenga frío, pueden vestirlo con una manta para vestir o un saco de dormir como el que mostramos aquí. Los sacos de dormir pueden venir en versiones más delgadas para cuando hace calor y más gruesas para cuando hace frío. Estas opciones permiten que los bebés se muevan con libertad, sin riesgo de asfixiarse con cobijas sueltas en el lugar donde duermen.

Ahora, hablemos de otro tema muy importante para los bebés y las familias: cómo practicar un sueño seguro durante la lactancia materna, es decir, cuando la madre le da pecho a su bebé. La evidencia muestra que darle pecho al bebé se asocia con un riesgo reducido del síndrome de muerte súbita del bebé.

¿Doctora, puede compartir algunos consejos para que las mamás que dan pecho a su bebé puedan practicar un sueño seguro?

Alimentar con leche materna es excelente para las madres y los bebés. Y es muy común que las madres que les dan pecho a sus bebés tengan sueño mientras los alimentan y después de hacerlo, en especial durante las primeras semanas en las que casi no duerme. Si se lleva al bebé a la cama de un adulto para darle pecho, se lo debe regresar a su propia cuna o corral de bebé antes de que la madre se vuelva a dormir. Una pareja, un amigo o un miembro de la familia pueden ayudar vigilando a la madre durante la alimentación y llevando al bebé a la cuna si se queda dormida. Si están solas, pueden usar un despertador o una alarma de reloj que las ayude a despertarse. Y, si se quedan dormidas en la cama, coloquen al bebé boca arriba en su propia cuna tan pronto como se despierten. Yo, como madre, sé que permanecer despierta no es fácil, pero vale la pena para mantener a su bebé a salvo.

Es muy cierto. Y usar la función de alarma en nuestros teléfonos, algo que usamos todos los días, es otra excelente manera de incorporar un recurso que la mayoría de la gente ya tiene. No es necesario gastar más dinero. Bueno, hoy compartimos mucha información sobre los ambientes de sueño seguros. Para que no se nos olvide, ¿puede hacer un repaso rápido de los consejos que cubrimos hoy?

DRA. CARRIE SHAPIRO-MENDOZA: Sí. Los principales consejos que no deben olvidar.

Siempre coloquen a los bebés boca arriba para dormir, sobre un lugar firme, plano y nivelado como su propia cuna o corral de bebé. Los bebés deben colocarse boca arriba al comienzo de cada sueño, pero una vez que se volteen ellos mismos y se pongan boca abajo o de lado, pueden dejarlos en esa posición.

Una vez que los bebés comiencen a mostrar señales de que tratan de darse vuelta, es hora de que dejen de envolverlos en sacos de dormir o mantas para vestir.

Saquen todos los objetos blandos o acolchonados de la cuna. El colchón solo necesita una sábana bien ajustada.

De preferencia, mantengan la cuna o el corral de bebé en la misma habitación que los padres durante los primeros 6 meses.

Si pueden, denle pecho al bebé o aliméntenlo con leche materna extraída.

Las investigaciones muestran que la lactancia materna los protege contra el síndrome de muerte súbita del bebé.

Así es. Gracias, doctora, por ayudarme a compartir esta importante información con todos los que nos acompañaron hoy.

Gracias, Lorena. Qué gran charla. Espero que todos hayan encontrado útil esta información.

Estoy segura de que así es. Y otros miembros de nuestro equipo de los NIH y los CDC han estado trabajando para contestar sus preguntas en la sección de comentarios. Para obtener más información, por favor visiten cualquiera de los enlaces que se proporcionan en la sección de comentarios. Y compartan este video con los padres de familia y cuidadores que necesitan saber esta información. En especial, con aquellas abuelitas queridas que se preguntan cómo han cambiado las recomendaciones desde que ellas mismas cuidaban a sus bebés.

Es todo por hoy. Ha sido un gran placer estar con ustedes y gracias de nuevo por acompañarnos. Les deseamos un lindo resto del día. Hasta la próxima.