

¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE SÚBITA?

The Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID) – cot death research and support

¿QUÉ ES LA MUERTE SÚBITA?

La muerte súbita es la muerte repentina e inesperada de un bebé sin razones aparentes. Algunas autopsias ofrecen una explicación, pero aquéllas que consideran la muerte como inexplicable, alegan “síndrome de muerte súbita”. Aún en nuestros días, nadie sabe por qué estos bebés se mueren. Los investigadores creen que se debe a un conjunto de causas, aunque nadie es capaz de concretarlas.

¿ÚNICAMENTE SE MUEREN LOS BEBÉS EN LA CUNA, POR LA NOCHE?

No. La muerte súbita puede sobrevenirle al bebé en cualquier sitio y a cualquier hora. Algunos bebés mueren en los brazos de sus padres o en el cochecito, aunque, normalmente, la mayoría de los fallecimientos se producen en la cuna y durante el invierno.

¿LOS BEBÉS SE ASFIXIAN?

Con frecuencia, parece que los bebés que fallecen de muerte súbita lo hacen asfixiados porque al encontrarlos están con la cabeza boca abajo o tapados por la ropa de cama o la almohada. Sin embargo, se sabe que la asfixia no es la causa más frecuente.

¿EXPERIMENTAN LOS BEBÉS ALGÚN DOLOR?

No. La mayoría tiene una muerte tranquila durante el sueño, sin experimentar dolor ni agonía.

¿SON ALGUNOS BEBÉS MÁS PROPENSOS QUE OTROS A SUFRIRLA?

La muerte súbita puede afectar a cualquier bebé, aunque los grupos de mayor riesgo son: bebés varones, bebés prematuros y bebés de bajo peso (estos dos últimos grupos, independientemente del sexo). Por ejemplo, en Inglaterra, el 60% de los bebés fallecidos por muerte súbita son varones; el 86% de las muertes ocurren antes de los seis meses, sobre todo entre los dos y tres meses de vida. Sólo alrededor del 4% de los bebés fallecidos tienen más de un año.

MUERTE SÚBITA Y SITUACIÓN FAMILIAR

La muerte súbita puede ocurrir en cualquier familia, aunque está presente con más frecuencia en familias con bajos recursos económicos o en familias con algún tipo de dificultad social, emocional, etc.

¿EXISTE RELACIÓN ENTRE LA MUERTE SÚBITA Y LA GENÉTICA?

No. Menos del 1% de las muertes repentinas se deben a factores hereditarios. Es muy raro que se dé dos veces en la misma familia.

LA INVESTIGACIÓN ACTUAL

La Fundación para el Estudio de la Muerte Súbita cree que, para reducir el riesgo de muerte súbita, es necesario tener en

cuenta ciertos aspectos, como:

- Cómo se las arregla un bebé para sobrevivir en circunstancias adversas.
- La interacción entre el bebé y sus padres cuando comparten habitación o cama.
- Cómo influyen la edad, la posición para dormir, el humo del tabaco y otros factores de riesgo en los mecanismos de control psicológico.
- Las ideas de los padres con respecto a las atenciones médicas de los bebés.
- El desarrollo psicológico de los bebés cuyas madres han vivido situaciones conflictivas durante el embarazo, parto y nacimiento y/o postparto.
- La exposición indirecta del bebé al humo del tabaco.
- La respiración asistida en recién nacidos de bajo peso.
- La identificación de nuevos factores de riesgo para la prevención y reducción de la muerte súbita.

MUERTE SÚBITA VERSUS OTRAS ENFERMEDADES

La muerte súbita es la primera causa de muerte en bebés menores de un año. A continuación, le siguen la meningitis y la leucemia.

Las recomendaciones básicas para prevenir el riesgo de muerte súbita son las siguientes:

ACOSTAR AL BEBÉ BOCA ARRIBA

- Conviene acostar al bebé boca arriba desde el principio. Esta postura reduce el riesgo de muerte súbita. Dormir de lado no resulta tan seguro como dormir de espalda. Hay menos probabilidades de que los bebés sanos acostados de espalda se asfixien.

- A partir de los cinco o seis meses es normal que los bebés se den la vuelta, y

esto no se debe impedir. A esta edad, el riesgo de muerte súbita disminuye considerablemente, aunque conviene seguir acostando al bebé boca arriba. Cuando se encuentre al bebé boca abajo, simplemente hay que darle la vuelta; tampoco conviene estar constantemente vigilando la postura del bebé a partir de esta edad.

DEJAR DE FUMAR DURANTE EL EMBARAZO. TAMBIÉN EL PADRE

- Fumar durante el embarazo hace que aumente el riesgo de muerte súbita. Lo mejor es no fumar en absoluto. Cuanto menos se fume, menor será el riesgo.

NADIE DEBE FUMAR EN LA HABITACIÓN DEL BEBÉ

- Los bebés expuestos al humo del tabaco después del nacimiento también tienen un mayor riesgo de muerte



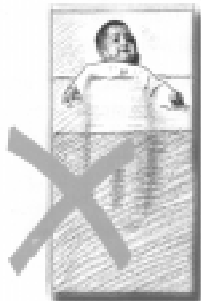
súbita. Lo mejor es que no fume nadie en la casa, ni siquiera las visitas.

- El bebé no debe estar en ningún lugar en el que se fume. Si el padre y/o la madre son fumadores, el riesgo de muerte súbita aumenta.



EL BEBÉ NO DEBE TENER NI MUCHO FRÍO NI MUCHO CALOR

- Demasiado abrigo aumenta el riesgo de muerte súbita. Los bebés pueden tener calor porque estén muy abrigados o porque la habitación esté muy caliente
- Recuerda: una manta doblada equivale a dos mantas.
- Si el bebé está sudando o tiene la barriga caliente, hay que quitarle parte del abrigo.
- No importa si tiene las manos o los pies fríos; esto es normal.
- Es más fácil ajustar la temperatura abrigando al bebé con mantas finas, no gruesas.
- Los bebés no necesitan dormir en una habitación caliente; la calefacción encendida durante toda la noche no es necesaria casi nunca.
- La temperatura ideal de la habitación es de 18 °C (65 °F).
- En verano si hace mucho calor, es suficiente con una sábana.
- Incluso en invierno, si el bebé no se encuentra bien o tiene fiebre necesita poca ropa.
- Los bebés eliminan el exceso de calor por la cabeza, por lo que ésta no debe estar cubierta.
- Los bebés no deben dormir nunca con bolsa de agua caliente ni con manta eléctrica; tampoco cerca del radiador ni expuestos a la luz solar.
- En cuanto se entre en un lugar cerrado (casa, autobús, coche o tren), hay que quitar al bebé el gorro y/o la ropa de abrigo, incluso si esto supone que el bebé se despierte.



LA CABEZA DEL BEBÉ DEBE ESTAR DESCUBIERTA

- Los bebés a los que les queda tapada la cabeza con la ropa de cama tienen un mayor riesgo de muerte súbita.

LOS PIES DEL BEBÉ DEBEN QUEDAR A LOS PIES DE LA CUNA

- El bebé debe dormir sobre un colchón firme, plano, en buen estado y limpio.
- El colchón se cubre sólo con una sábana. Es mejor utilizar sábanas y mantas finas en lugar de edredones, colchas o almohadas.
- Para prevenir que el bebé pueda escurrirse y quedarse tapado por la ropa de cama, hay que colocarlo de manera que sus pies lleguen a los pies de la cuna.
- Sólo se le cubrirá con la ropa de cama hasta las axilas, sacando sus bracitos por fuera de la sábana y/o manta, para evitar así que con los movimientos su cabeza pueda quedar tapada.
- Conviene que el bebé duerma en la misma habitación que los padres al menos durante los primeros seis meses.
- No hay que dormir con el bebé en un sofá.
- El bebé no debería dormir en la misma cama con los padres si uno de ellos o los dos fuma, bebe alcohol, toma alguna droga o medicamento o si está muy cansado.

SI EL BEBÉ NO SE ENCUENTRA BIEN, HAY QUE PEDIR AYUDA INMEDIATAMENTE

- Con frecuencia, los bebés se ponen malos de cosas sin importancia. Hay que tener presente que necesitan beber suficiente líquido y no tener demasiado calor.
 - Si duerme mucho hay que despertarlo para darle de mamar o, si tiene más de seis meses, un poco de agua.
 - Si el bebé presenta alguno de los siguientes síntomas, puede ser que realmente esté enfermo y haya que llevarlo al médico:
 - Si tiene un llanto muy agudo o muy apagado, está menos activo y más cansado de lo normal.
 - Si presenta alguna dificultad en la respiración o está pálido.
- Si toma menos de 1/3 de líquido de lo habitual, orina menos o vomita líquido verde.
- Si tiene fiebre o suda mucho.
- El bebé necesitará atención médica urgente si:
 - Deja de respirar o se pone azul.
 - No responde o parece que pudiera estar inconsciente.
 - Tiene la mirada perdida.
 - No se despierta.
 - Tiene un ataque. Aun si el bebé se recupera después de una crisis, hay que llevarlo al médico.

Los bebés sanos no necesitan un monitor de control de la respiración. Algunos padres creen que es útil; sin embargo, no hay evidencia de que el hecho de utilizarlos prevenga de la muerte súbita.