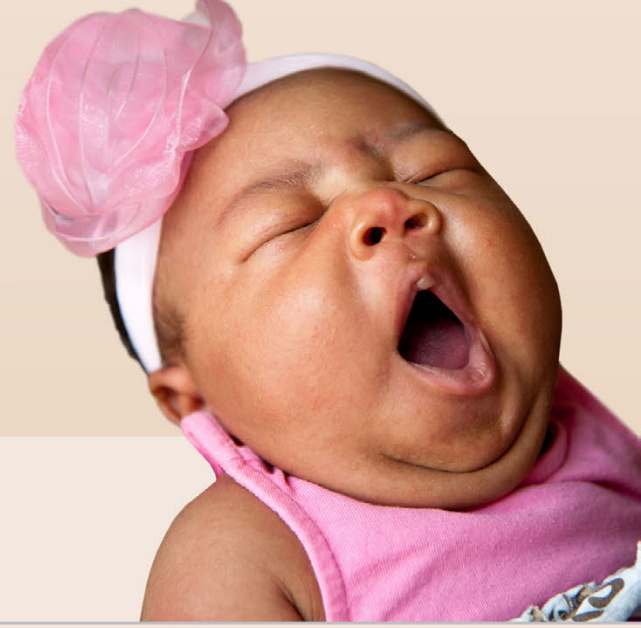


# Sueño seguro para su bebé

Aproximadamente **3,500 bebés mueren** de forma súbita e inesperada cada año en los Estados Unidos. La mayoría de estas muertes son el resultado del **síndrome de muerte súbita del bebé**<sup>†</sup> y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño, tal como asfixia.<sup>1</sup>

<sup>†</sup> El síndrome de muerte súbita del bebé se llama en inglés "Sudden Infant Death Syndrome," pero es más conocido como SIDS, por sus siglas en inglés. El término médico en español es síndrome de muerte súbita del lactante.



Campaña

## Seguro al dormir<sup>®</sup>

(Safe to Sleep<sup>®</sup>)

lanzada en **1994**

*campana anteriormente llamada "Dormir boca arriba"*



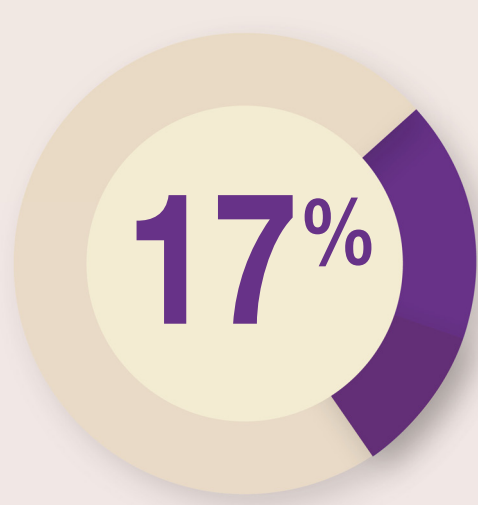
### Misión:

educar a los padres, cuidadores y proveedores de servicios de salud acerca de las formas de reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño

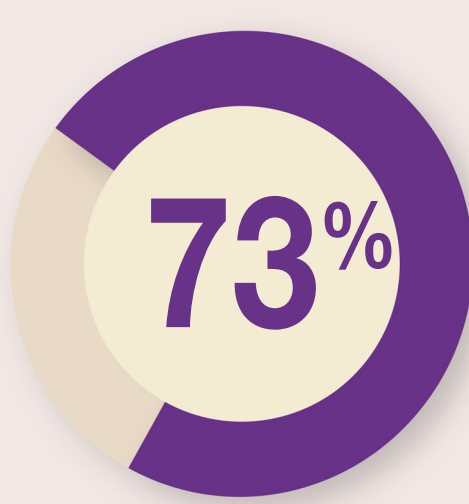
La proporción de **bebés colocados boca arriba** para dormir aumentó **del 17% en 1993 al 73% en 2010**.



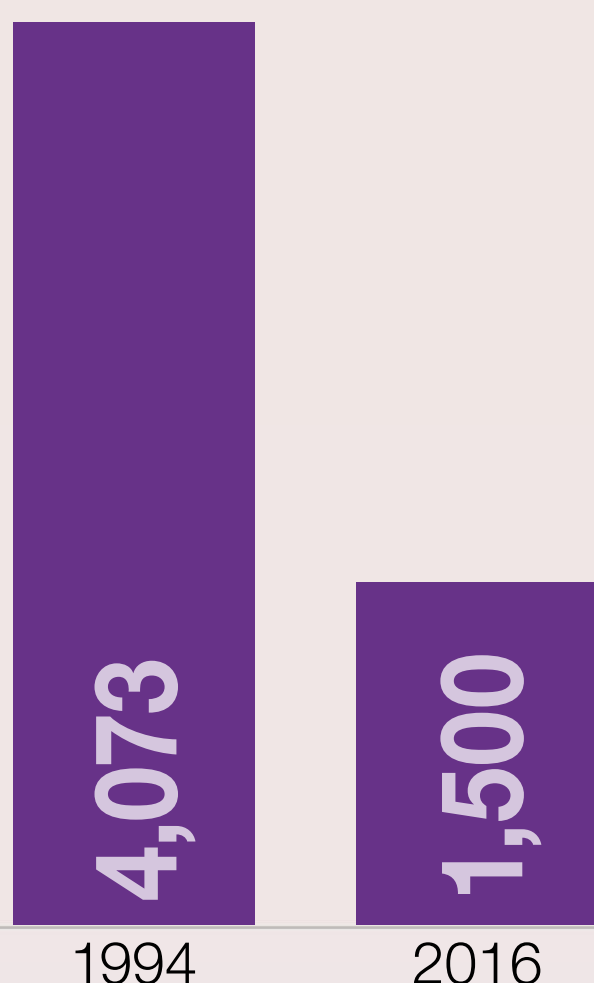
1993



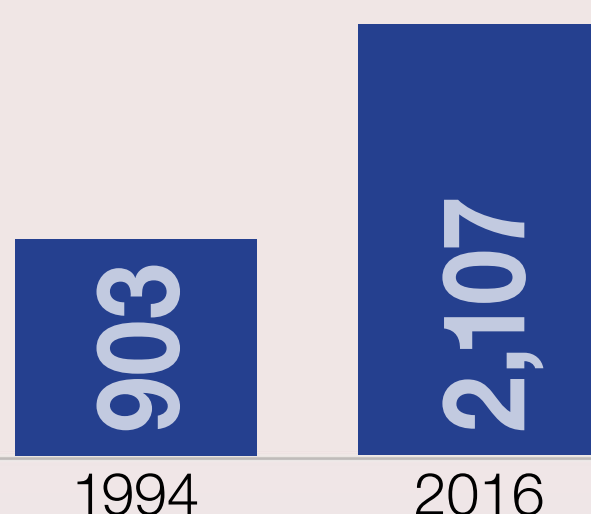
2010



Número de muertes por **SIDS**



Número de muertes por **otras causas relacionadas con el sueño**



**50%** La **tasa de SIDS en los EE.UU. bajó** más del **50%** entre 1994 y 2016. Sin embargo, **la tasa de muerte infantil por otras causas relacionadas con el sueño ha aumentado.**

## Ambiente seguro al dormir

Para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño:



- ▶ Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba, tanto en las siestas como en la noche.

- ▶ Comparta la habitación, no la cama (Room Sharing). Es decir, mantener el área donde duerme el bebé separada pero en la misma habitación y al lado de donde usted duerme.



- ▶ Use una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas federales de seguridad.\*

\*Para más información sobre la seguridad de las cunas, visite: <http://www.cpsc.gov/es/Safety-Education/Centro-de-informacion-seguridad/Centro-de-informacion-sobre-cunas/>

<sup>1</sup> CDC. (2018). Muerte súbita e inesperada del bebé y Síndrome de muerte súbita del bebé. <https://www.cdc.gov/sids/AboutSUIDandSIDS.htm>

Visite [www.nichd.nih.gov/BebeDormir](http://www.nichd.nih.gov/BebeDormir) y aprenda más sobre lo que los papás pueden hacer a la hora de dormir para crear un ambiente seguro para los bebés.

