



**Texas Children's  
Hospital®**

Center for Childhood  
Injury Prevention

# Seguridad en la Cuna y Prevención de muerte súbita

Todo lo que necesita saber para proteger a sus hijos de las lesiones en la cuna y la muerte súbita.

La asfixia accidental es la causa principal de lesión y muerte entre niños menores de 1 año en los Estados Unidos, y representa casi 1,000 muertes infantiles al año.

## Consejos para elegir una cuna

Comprar una cuna nueva asegura que su hijo tenga la cuna más segura posible; sin embargo, si va a emplear una cuna usada, asegúrese de verificar detenidamente que:

- No haya sido retirada del mercado ([www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)).
- No tenga áreas recortadas en la cabecera ni en el pie de la cuna.
- No tenga tablillas faltantes, sueltas, astilladas o agrietadas.
- Las tablillas deben tener 2 3/8 pulgadas de separación o menos de modo que no pueda entrar una lata de refresco.
- El colchón se ajuste cómodamente a la base. No debe haber más de dos dedos de separación entre el borde del colchón y el lado de la cuna.
- No tenga bordes afilados o dentados ni proyecciones, como postes en los que pudiera atorarse la ropa del bebé. Los postes deben ser de 1/16 pulgadas de altura o menos.

- Verifique regularmente la ferretería de la cuna para asegurarse de que los tornillos que la sujetan estén bien apretados y que no falte ninguno.



## Cómo preparar la cuna para su bebé

- Coloque la cuna por lo menos a dos pies de distancia de ventilas de calefacción, ventanas, cordones de persianas, cortinas o lámparas de pared y a un pie de distancia de paredes y muebles.
- Cubra el colchón con una sábana con esquinas elásticas que se ajuste bien y nada más.

## En la cuna

- No coloque almohadas, cobijas, protectores ni animales de peluche en la cuna. Conserve las bolsas de plástico, los cordones y los globos lejos de la cuna.



## Cuando su hijo pueda levantarse sobre sus pies y manos:

- Retire los gimnasios para cuna, las decoraciones o los móviles colgados sobre la cuna.

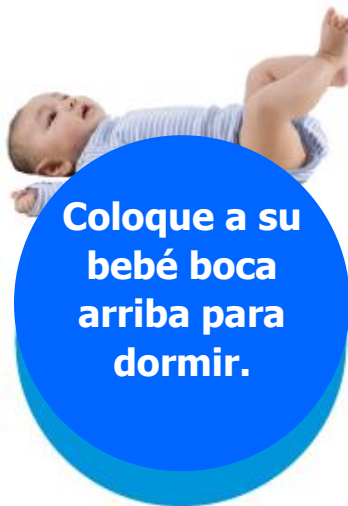
## ¿Qué es el Síndrome de Muerte Súbita del recién nacido?

La muerte súbita es la muerte inexplicable de un bebé aparentemente sano mientras duerme, por ninguna razón aparente. No conocemos las causas de la muerte súbita, pero todos los bebés son vulnerables. Lo que sí sabemos es que la muerte súbita no es contagioso ni hereditario.



## Factores que pueden contribuir a la muerte súbita:

- Nacimiento prematuro o bajo peso al nacer.
- Dormir con los padres o hermanos.
- Dormir boca abajo o de lado.
- Almohadas o ropa de cama suelta, o dormir sobre una almohada o un colchón blando.
- Dormir sobre muebles acolchados. Los bebés podrían asfixiarse con los cojines de los sillones o con el cuerpo de un padre exhausto.
- Vivir en hogares donde se permite fumar.
- Estar vestidos con mucha ropa o dormir en un lugar demasiado cálido. Su bebé debe estar tibio, pero no debe sudar ni sentirse caliente al tacto.



**Coloque a su  
bebé boca  
arriba para  
dormir.**

## Consejos para un sueño más seguro

- Siempre ponga a su bebé sobre su espalda para dormir.
- Su bebé debe dormir **solo** en una cuna en todo momento, incluso durante siestas breves.
- Compartan la habitación, pero no la cama. Mantenga la cuna de su bebé en la habitación durante sus primeros seis meses de vida.
- Mantenga los juguetes blandos y la ropa de cama suelta fuera de la cuna.
- Utilice sacos para dormir y mamelucos o pijamas para mantener caliente al bebé en lugar de cobijas comunes, edredones o colchas.
- No use posicionadores en la cuna.

## Preguntas frecuentes

### ¿Existe algún riesgo de asfixia para el bebé cuando duerme boca arriba?

No, a menos que exista una discapacidad física o un padecimiento por el cual el pediatra de su hijo ordene una posición diferente para dormir.

### ¿Mi bebé debe usar chupón?

Cuando se haya establecido correctamente la lactancia (alrededor de 1 mes), se recomienda usar chupón al dormir.

### ¿Mi bebé puede compartir la cama con sus hermanos?

Compartir la cama con otros niños, incluyendo a sus hermanos, no es seguro para su bebé pues aumenta el riesgo de muerte súbita, así como el de asfixia para los bebés menores de 1 año.

### ¿Mi bebé tendrá "áreas planas" en la cabeza por dormir boca arriba?

La mayoría de las veces, las áreas planas en la parte posterior de la cabeza del bebé desaparecen algunos meses después de que aprende a sentarse. También puede reducir las áreas planas colocando a su bebé sobre su barriga cuando esté despierto.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), cada año aproximadamente 4,000 bebés (menores de un año de edad) mueren repentina e inesperadamente en los Estados Unidos.