



# Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

## SIDS

(Síndrome de Muerte Repentina del Infante)

**Tan solo por seguir estas practicas simples puede reducir el riesgo de que muera su bebe de SIDS**



Siempre coloque a su bebe de espalda(o boca arriba) para dormir, también para siestas pequeñas. Acueste su bebe sobre un colchón firme, por ejemplo una cuna aprobada de seguridad



Saque ropa de cama lanosa y juguetes de peluche del área donde duerme su bebe



No permita que este muy caliente su bebe cuando duerma, asegure que su cabeza y cara permanezcan descubiertas



Siempre mantenga se bebe en un ambiente libre de humo y drogas

Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane: [kanehealth.com/aok.htm](http://kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801



## Hoja de Información SIDS – Síndrome de Muerte Repentina del Infante

### **¿Que es SIDS?**

SIDS frecuentemente se conoce por “la muerte de cuna” aun que no sea la cuna que cause la muerte del bebe. SIDS es la causa mayor de muerte para los bebes de un mes hasta un año de edad. En Illinois el numero de muertes causadas por el SIDS ha reducido dramáticamente, con la excepción de la comunidad Africana-Americana, en donde los bebes siguen muriendo a un nivel alto.

SIDS le puede pasar a cualquier familia, sin tener que ver su origen étnico. La culpa no es de nadie cuando un bebe se muere de SIDS.

### **Maneras de Reducir el Riesgo de SIDS**

#### ***Acueste su bebe de espalda para dormir.***

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es acostar a su bebe de espalda o boca arriba para dormir. No deben acostar el bebe con adultos. Pueden rodarse por encima del bebe, puede quedarse atrapado el bebe en medio del colchón y la pared, o se le puede cubrir la cabeza con cobijas gruesas.

#### ***Pregúntele al Doctor o enfermera.***

La mayoría de los bebes deben ser acostados de espalda (boca arriba. Algunos bebes tienen problemas de salud que requieren que duerman boca abajo Si su bebe nació con algún defecto de nacimiento o tiene problemas al respirar, de los pulmones o corazón, asegúrese de hablar con un doctor o enfermera sobre las posiciones que debe de usar para dormir.

#### ***Coloque su bebe a dormir sobre una superficie firme y plana.***

No es seguro que duerman los bebes sobre cosas suaves, como colchones blandos, sillones, almohadas, cobijas gruesas, o cobertores, cojines o camas con colchones de agua. Cuando acueste a su bebe también asegúrese de sacar todos los juguetes de peluche del área donde duerme

No debe vestir su bebe con muchas capas de ropa ni de envolver con muchas cobijas. Su bebe debe mantenerse calentito, no hirviendo. Si la temperatura se siente bien para ti. Estará bien para su bebe.

#### ***No fume ni deje que otros fumen cerca de su bebe.***

SIDS es mas común en los bebes que son expuestos al humo. Humo de cualquier tipo no es saludable para su bebe. Bebes que son expuestos al humo se enferman mas seguido, y tienen mas problemas médicos. No debe fumar durante su embarazo.

#### ***Su bebe necesita chequeos y inmunizaciones regularmente***

Es importante que su bebe reciba exámenes médicos regularmente y que también reciba sus inmunizaciones a su debido tiempo. Si su bebe parece enfermo, llámele al doctor o clínica lo mas pronto posible.

[www.sidsalliance.org](http://www.sidsalliance.org)

**Distribuido por:**