



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. ¿Puede prevenirse?

Autor/es: José Cristóbal Buñuel Álvarez. Pediatra de Atención Primaria. Àrea Bàsica de Salut Girona-4 (Institut Català de la Salut).

[Volumen 4. Nº 4. Diciembre 2011](#) [1]

¿Qué es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante?

Se llama así al fallecimiento repentino de un niño menor de un año de edad mientras está durmiendo, sin que existan otros motivos aparentes que puedan explicar el mismo. Su causa es desconocida.

¿Es muy frecuente?

La frecuencia puede variar según las diferentes zonas geográficas. En España, afortunadamente, es baja en comparación con otros países de nuestro entorno: 1,7 casos por cada 10.000 recién nacidos vivos.

¿Y a qué edad es más frecuente?

Aunque ya se ha especificado que la muerte súbita del lactante ocurre en niños menores de un año, es a la edad de 2-4 meses cuando se da la mayor proporción de fallecimientos. Por encima de los 6 meses de edad es muy poco frecuente.

¿Se conocen qué factores o situaciones aumentan el riesgo de que aparezca?

Se conocen algunos factores o situaciones que aumentan el riesgo de aparición de este síndrome. Algunos no pueden modificarse. Entre estos están, por ejemplo, el bajo peso al nacimiento, o el antecedente de haber tenido un hermano fallecido previamente de muerte súbita del lactante. También parecen tener mayor riesgo los hijos de madres adolescentes, sin pareja estable o solteras.

Entonces, ¿los padres pueden hacer algo para disminuir el riesgo?

Actualmente se conocen muchas situaciones modificables sobre las que los padres pueden actuar para disminuir el riesgo de muerte súbita del lactante:

- Posición del niño en la cuna al dormir: se sabe que colocar a los niños boca abajo aumenta el riesgo. Por lo tanto, los padres deben colocarlos siempre boca arriba (no de lado), por lo menos hasta la edad de seis meses.
- Tipo de colchón: se recomienda el uso de colchones duros ya que los blandos se asocian a una mayor frecuencia de aparición de muerte súbita.
- Temperatura: se debe evitar sobrearropar al niño. Los niños “no tienen más frío” que sus padres, y el exceso

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. ¿Puede prevenirse?

de ropa de abrigo al dormir se ha asociado con un mayor riesgo de muerte súbita. Se debe ser aún más cuidadoso en evitar el exceso de ropa si el niño tiene fiebre (la creencia de que hay que "abrigar al niño si tiene fiebre" no es acertada). La temperatura de la habitación del niño también es un factor a tener en cuenta. Se recomienda una temperatura promedio de 20-22 ° C. Se evitarán las temperaturas más elevadas, en el caso de que pueda graduarse individualmente la temperatura de la habitación.

- Fumar durante el embarazo y después del parto: el hábito de fumar, tanto durante la gestación como después del nacimiento, se asocia a muchas enfermedades infantiles. Pero la más dramática de todas es la muerte súbita del lactante. El embarazo, en el caso de una madre fumadora, puede ser un excelente motivo para proponerse abandonar el hábito.
- Tipo de lactancia. Se sabe que la lactancia materna disminuye el riesgo de muerte súbita. Por lo tanto, se alentará a las madres a iniciar este tipo de lactancia y a mantenerla el mayor tiempo posible.
- Chupete: estudios recientes han puesto de manifiesto dos hechos muy importantes: el uso de chupete disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante y, además, su uso no disminuye la duración de la lactancia materna. Por lo tanto, es recomendable su utilización, si el niño lo acepta, cuando se le coloca en la cuna para dormir.

En resumen, es mucho lo que los padres pueden hacer para generar un ambiente que disminuya el riesgo de este suceso tan dramático pero, afortunadamente, poco frecuente en nuestro país.

En Internet existen diversas páginas, sitios web o artículos muy útiles para ampliar información sobre este tema:

KidsHealth: *El síndrome de la muerte súbita en lactantes*. Traducción autorizada en la web del Observatorio FAROS del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona: <http://www.faroshjd.net/item.php?id=1094&lang=1> [2] Información dirigida a padres, madres y familias.

Prevención del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Recomendaciones PrevInfad -PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_muertesubita.htm [3] Información dirigida a profesionales, pero escrita en un lenguaje comprensible para los padres.

La lactancia materna se asocia a menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Evid Pediatr. 2011;7:61. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-11347-RUTA/61AVC.pdf> [4] Aunque es un artículo dirigido a profesionales, sus conclusiones son comprensibles para lectores no sanitarios.

Usar el chupete al dormir reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante

<http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-10569-RUTA/Usar%20el%20chupete%20al%20dormirreduceelriesgo.pdf> [5] Aunque es un artículo dirigido a profesionales, sus conclusiones son comprensibles para lectores no sanitarios.