



## FAMIPED

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

## A Síndrome de morte Súbita do Lactante: Pódese previr?

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

**Traductor/a:** Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

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

### Que é a Síndrome de morte Súbita do Lactante?

Chámase así ao falecemento repentino dun neno menor dun ano de idade mentres está a durmir, sen que existan outros motivos aparentes que poidan explicar o mesmo. A súa causa é descoñecida.

### É moi frecuente?

A frecuencia pode variar segundo as diferentes zonas xeográficas. En España, afortunadamente, é baixa en comparación con outros países da nosa contorna: 1,7 casos por cada 10.000 nados vivos.

### E a que idade é máis frecuente?

Aínda que xa se especificou que a morte súbita do lactante ocorre en nenos menores dun ano, é á idade de 2-4 meses cando se dá a maior proporción de falecementos. Por encima dos 6 meses de idade é moi pouco frecuente.

### Coñécese que factores ou situacións aumentan o risco de que apareza?

Coñécense algúns factores ou situacións que aumentan o risco de aparición. Algúns non poden modificarse. Entre estes están, por exemplo, o baixo peso ao nacemento, ou o antecedente de ter un irmán falecido previamente de morte súbita do lactante. As nais adolescentes, sen parella estable ou solteiras tamén parecen ter maior risco.

### Entón, os pais poden facer algo para diminuír o risco?

Actualmente coñécense moitas situacións modificables sobre as que os pais poden actuar para diminuír o risco de morte súbita do lactante:

- Posición do neno no berce ao durmir: sábese que colocar os nenos boca abaixo aumenta o risco. Por tanto, os pais deben colocalo sempre boca arriba (non de lado), polo menos até a idade de 6 meses.
- Tipo de colchón: recoméndase o uso de colchóns duros xa que os brandos asócianse a unha maior frecuencia de aparición de morte súbita.
- Temperatura: débese evitar sobrearroupar ao neno. Os nenos "non teñen máis frío" que os seus pais e o exceso de roupa de abrigo ao durmir asociouse cun maior risco de morte súbita. Hai que ser aínda máis

## A Síndrome de morte Súbita do Lactante: Pódese prever?

---

coidadoso en evitar o exceso de roupa se o neno ten febre (a crenza de que hai que "abrigar ao neno se ten febre" non é certa). A temperatura da habitación do neno tamén é un factor a ter en conta. Recoméndase unha temperatura media de 20-22 ° C. Evitaranse as temperaturas máis elevadas no caso de que poida graduarse individualmente a temperatura da habitación.

- Fumar durante o embarazo e despois do parto: o hábito de fumar, tanto durante a xestación como despois do nacemento asóciase a moitas enfermidades infantís. Pero a máis dramática de todas é a morte súbita do lactante. O embarazo, no caso dunha nai fumadora, pode ser un excelente motivo para proporse abandonar o hábito.
- Tipo de lactación. Sábese que a lactación materna diminúe o risco de morte súbita. Por tanto, aléntase ás nais a iniciar este tipo de lactación e a mantela o maior tempo posible.
- Chupete: estudos recentes puxeron de manifesto dous feitos moi importantes: o uso de chupete diminúe o risco de síndrome de morte súbita do lactante, e ademais o seu uso non diminúe a duración da lactación materna. Por tanto é recomendable a súa utilización, se o neno o acepta, cando se lle coloca no berce para durmir.

En resumo, é moito o que os pais poden facer para xerar un ambiente que diminúa o risco deste suceso tan dramático pero, afortunadamente, pouco frecuente no noso país.

En internet existen diversas páxinas, sitios web ou artigos moi útiles para ampliar información sobre este tema:

KidsHealth: "*A síndrome da morte súbita en lactantes*". Tradución autorizada na web do Observatorio FAROS do Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona: <http://www.faroshsjd.net/item.php?id=1094&lang=1> [2] Información dirixida a pais, nais e familias.

*Prevención da Síndrome de Morte Súbita do Lactante.*

Recomendacións PrevInfad -PAPPS: [http://www.aepap.org/previnfad/rec\\_muertesubita.htm](http://www.aepap.org/previnfad/rec_muertesubita.htm) [3] Información dirixida a profesionais, pero escrita nunha linguaxe comprensible para os pais.

*A lactancia materna asóciase a menor risco de síndrome de morte súbita do lactante*

. Evid Pediatr. 2011;7:61. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-11347-RUTA/61AVC.pdf> [4] Aínda que é un artigo dirixido a profesionais, as súas conclusións son comprensibles para lectores non sanitarios.

*Usar o chupete ao durmir reduce o risco da síndrome de morte súbita do lactante*

. Evid Pediatr.

2006;2:21. <http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-10569-RUTA/Usarchupetedormirreduceriesgo.pdf> [5]

Aínda que é un artigo dirixido a profesionais, as súas conclusións son comprensibles para lectores non sanitarios