

## ELABORE UN PLAN DE SUEÑO SEGURO

Si fuma, vapea, bebe alcohol, toma medicamentos o consume drogas, es importante elaborar un plan de sueño seguro. Coloque siempre al bebé en su espacio seguro para dormir y pida ayuda cuando sea necesario.



Coloque al bebé boca arriba cada vez que duerma



La leche materna reduce el riesgo de muerte



Coloque al bebé en una cuna ordenada



Evite fumar, vapear, consumir drogas y todo lo que afecte sus funciones



Manténgase al día con las visitas al médico y las vacunas



Ponga al bebé boca abajo cuando esté despierto



Use una superficie para dormir firme, plana y que cumpla con las normas de seguridad



Comparta la habitación, no la cama



Use un chupete para reducir el riesgo de muerte



Evite el sobrecalentamiento y envuelva al bebé de forma segura



Investigue sobre los productos para bebés antes de comprarlos



Difunda el mensaje del sueño seguro

**Siga estos 12 pasos durante los primeros 12 meses**

# Safe Sleep Academy

Powered by Cribs for Kids®

Visite Safe Sleep Academy de Cribs for Kids para saber más sobre el deterioro y cómo garantizar que su bebé duerma de forma segura.



[WWW.SAFESLEEPACADEMY.ORG](http://WWW.SAFESLEEPACADEMY.ORG)

ESTE FOLLETO FUE DESARROLLADO Y FINANCIADO POR:



Cribs  
for Kids®

Helping every baby sleep safer



South Dakota Department of Health

doh.sd.gov

1.800.305.3064



## Cómo proteger al bebé durante el sueño

*El agotamiento, fumar, beber alcohol y consumir drogas aumentan el riesgo de que el bebé sufra el SMSL y asfixia.*



## DETERIORO Y SUEÑO SEGURO

Mantener al bebé seguro durante el sueño significa más que solo colocarlo boca arriba. Sentir cansancio, fumar, vapear, beber alcohol, tomar ciertos medicamentos o consumir drogas pueden aumentar el riesgo de que el bebé sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) o asfixia accidental.

### Experimentar agotamiento y falta de sueño

¿Sabía que el agotamiento es una forma de deterioro?

El agotamiento extremo puede hacer que se duerma de forma accidental en lugares poco seguros. Puede que se duerma mientras sostiene al bebé o lo alimenta en la cama, lo cual puede aumentar el riesgo de asfixia o sofocación y caídas.

### Tomar medicamentos

Si toma medicamentos que le causan somnolencia, incluso si los recetó un médico, puede que se duerma con más facilidad en lugares inseguros.

Si se duerme en la cama con el bebé, el medicamento puede afectar la rapidez con la que despierta o responde si el bebé está en peligro, por ejemplo, si se queda atrapado debajo de una manta, una almohada o su cuerpo.

**Asegúrese de hablar con el médico antes de comenzar o suspender cualquier medicamento que pueda causarle somnolencia.**

### Fumar y vapear

Fumar y vapear durante el embarazo y cerca del bebé daña sus pulmones y aumenta el riesgo de que sufra el SMSL.

Mantenga al bebé alejado del humo y vapor de otros.

Asegúrese de reducir la exposición del bebé al humo residual que se deposita en superficies y tejidos como la ropa, las alfombras y las sábanas de la cuna.

La exposición al humo de otros en el hogar duplica el riesgo de que el bebé sufra el SMSL.



### ¿Qué inhala el bebé cuando fuma un cigarrillo o usa un vapeador?

**Nicotina:** una sustancia adictiva del tabaco

**Formaldehído:** se usa en líquidos de embalsamamiento

**Acroleína:** se encuentra en herbicidas

**Benceno:** se encuentra en la gasolina

**Tolueno:** se encuentra en disolventes de pintura

**Metales pesados:** se encuentran en el humo o se filtran de las bobinas del vapeador.

### ¿De dónde provienen las sustancias químicas?

**Cigarrillos:** se producen por la combustión del tabaco y de los aditivos.

**Vapeadores:** se producen cuando el líquido se calienta, en especial a altas temperaturas.

**Aunque los vapeadores pueden contener menos químicos que los cigarrillos, NO son más seguros para usar cerca del bebé.**

### Beber cerveza, vino o licor

Beber demasiado alcohol durante el embarazo o mientras cuida al bebé aumenta el riesgo de muerte relacionada con el sueño.

El alcohol afecta el cerebro en desarrollo de un bebé y puede dificultar que se despierte si tiene problemas para respirar.

Si se duerme en la cama con el bebé después de haber bebido demasiado, el alcohol puede impedir que perciba cuando el bebé está en riesgo, por ejemplo, si queda atrapado debajo una manta, una almohada o su cuerpo, y puede dificultar que despierte a tiempo para protegerlo.

### Consumir drogas

Consumir drogas como heroína, marihuana, vapeadores de tetrahidrocannabinol (THC) y metanfetaminas aumenta el riesgo de que el bebé sufra el SMSL y muerte relacionada con el sueño. Estas drogas pueden afectar la respiración del bebé y hacer que sea más probable que tengan dificultades para respirar durante el sueño.

### SI PLANEA BEBER O CONSUMIR DROGAS RECUERDE LO SIGUIENTE:

Asegúrese de que el bebé duerma en su espacio de sueño seguro y nunca duerma con usted en una cama de adulto, un sofá o una silla.

Procure que haya otro adulto que pueda cuidar al bebé y responder a sus necesidades.

Si no hay otra persona que pueda quedarse con usted, avísele a alguien que está consumiendo y que el bebé está con usted.