

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Monitores caseros para la apnea para el SIDS Cuándo los necesitan los bebés y cuándo no

Las siglas en inglés SIDS significan síndrome de muerte infantil repentina. Es la muerte repentina inexplicable de un bebé menor de un año de edad.

El SIDS es raro, pero a los padres les preocupa mucho. Es más común en bebés prematuros, pero también hay un mayor riesgo si tuvo otro bebé que murió de SIDS.

Los monitores caseros para la apnea rastrean la respiración y el ritmo cardíaco de los bebés dormidos. Una alarma suena si un bebé deja de respirar brevemente (apnea) o si el ritmo cardíaco es inusualmente lento.

Este monitor podría parecer una buena idea para los padres preocupados, pero la mayoría de los recién nacidos no necesitan un monitor. A continuación se dan las razones:

Los monitores caseros para la apnea dan muy poca o ninguna protección para el SIDS.

Las investigaciones no han mostrado una conexión clara entre la apnea y el SIDS. Incluso los recién nacidos a término en las primeras semanas de vida podrían tener breves períodos de apnea, pero esto no se vincula con el SIDS.

Los monitores causan preocupación innecesaria.

Los monitores caseros para la apnea causan muchas falsas alarmas. El ruido puede causar que los padres se preocupen demasiado y que no duerman bien.



Los padres podrían en realidad sentir más temor y ansiedad si a menudo usan equipo médico para vigilar a sus bebés sanos. Un estudio encontró que los padres de bebés monitoreados dijeron que se sentían más deprimidos, en comparación con los padres de bebés que no eran monitoreados.

Hay mejores maneras de proteger a los bebés contra el SIDS.

Ha habido muchas investigaciones sobre el SIDS. Desde el inicio de la campaña “Volver a Dormir” en 1994, hay menos de la mitad de muertes por SIDS en los Estados Unidos.

Esta campaña recomienda dos pasos importantes para reducir el riesgo del SIDS:

- Usted siempre debe acostar a su bebé boca arriba, no boca abajo.
- Usted también debe usar un colchón firme para cunas y no tener almohadas, cobijas ni muñecos de peluche en la cuna.

Estas medidas ayudan a prevenir la reinhalación (volver a respirar el aire exhalado). La reinhalación puede suceder cuando un bebé duerme boca abajo o queda atrapado en ropa de cama suave. Como resultado, el bebé respira más bióxido de carbono en lugar de aire fresco rico en oxígeno. Esto podría estar relacionado con el aumento del riesgo de un bebé de sufrir del SIDS.

¿Cuándo es buena idea tener un monitor casero para la apnea?

En raros casos, es posible que su médico le recomiende un monitor casero para la apnea para su bebé. El aparato podría necesitarse si:

- Su bebé necesita oxígeno en casa.
- Su bebé tiene graves problemas de respiración.

Consejo de Consumer Reports

Seguridad al dormir para los bebés

Siempre acueste a los bebés boca arriba. Use una cuna que cumpla con las normas de seguridad actuales. No tenga ropa de cama suelta ni juguetes en la cuna, incluyendo almohadas, colchas, cobertores, pieles de borrego, muñecos de peluche ni muñecas.

No duerma con su bebé. Usted puede sofocar a su bebé por accidente en ropa de cama suave o al rodarse encima del bebé. Después de amamantarlo en la cama, acueste a su bebé en la cuna.

Amamante a su bebé. Un estudio descubrió que el amamantamiento reduce el riesgo del SIDS en hasta un 75%.

Tenga un hogar libre de humo. El humo es un factor de riesgo importante para el SIDS. Evite fumar durante el embarazo, y asegúrese de que no haya humo cerca de su bebé: en casa, en el auto y en otros lugares.

Considere un chupón. Varios estudios sugieren que los bebés que usan chupones mientras duermen tienen menos riesgo del SIDS. Sin embargo, si usted está amamantando, espere hasta que su bebé tenga un mes de edad antes de usar un chupón. Su bebé debe acostumbrarse a amamantar primero. Si a su bebé no le gusta el chupón, no lo fuerce.

No le ponga demasiada ropa a su bebé por la noche. Un bebé que está demasiado caliente tiene mayor riesgo de sufrir del SIDS. Mantenga la temperatura del cuarto de su bebé a menos de 72 grados Fahrenheit.



Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2014 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Estadounidense de Pediatría. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.