

# CERCA DE CADA SEMANA, UN BEBÉ EN EL CONDADO DE LOS ANGELES SE **ASFIXIA** MIENTRAS DUERME.

¿SU BEBÉ DUERME  
DE FORMA SEGURA?



EN EL CONDADO DE L.A.,  
EL NÚMERO DE BEBÉS QUE  
MUEREN POR DORMIR DE  
FORMA INSEGURA ES MÁS  
ALTO QUE EL NÚMERO TOTAL  
DE TODAS LAS MUERTES  
ACCIDENTALES COMBINADAS.  
ESTAS MUERTES SON  
**TOTALMENTE PREVENIBLES.**

La asfixia accidental es el mayor riesgo para los bebés menores de 1 año. Esta muerte es silenciosa y rápida. Sólo toma segundos para que un bebé se asfixie.

Los bebés son frágiles, no hablan y no tienen fuerza. Durante los primeros 3 o 4 meses, los bebés solamente respiran por la nariz. Pero a diferencia de los adultos — la nariz del bebé no tiene cartílago — por lo que puede aplastarse fácilmente y bloquear el flujo de aire causando la asfixia.

**LOS BEBÉS DE MENOS DE UN AÑO SE PUEDEN ASFIXIAR MIENTRAS:**

- Comparten una cama con los padres, hermanos y/o mascotas.
- Duermen en una cuna o moisés lleno de cosas.
- Duermen de lado o boca abajo.
- Duermen en superficies inseguras para dormir como sofás o sillas, superficies blandas o en lugares no apropiados para bebés.

**“NUNCA NADIE ME AD-  
VIRTIÓ SOBRE LOS RIESGOS  
DE SOFOCACIÓN.”**

~Padres que han sufrido la muerte de sus bebés

**CÓMO DORMIR A SU BEBÉ DE FORMA SEGURA:**

- Comparte la habitación, no la cama.
- Acueste al bebé a dormir en una cuna o moisés que tenga un colchón firme. Los corrales infantiles portátiles como el Pack 'n Play también son una buena opción.
- Déle al bebé espacio para respirar - no ponga almohadas, protectores, cobijas o juguetes en la cuna o moisés. Incluso un sólo objeto es un riesgo para la asfixia.
- Coloque al bebé a dormir boca arriba - en la noche y en las siestas.



## NO DESPIERTE EN UNA TRAGEDIA.

La información y las recomendaciones de la Campaña Infantil Sueño Seguro se basan en datos recolectados por el Departamento del Médico Forense del Condado de Los Angeles, que investiga todas las muertes infantiles inexplicadas en el condado, y por la Academia Americana de Pediatría.

## ALGUNAS PREGUNTAS QUE USTED PUEDE TENER

**¿ES SEGURO PONER A DORMIR AL BEBÉ EN EL  
ASIENTO INFANTIL DEL AUTO O EN UNA CARRIOLA?**

No es seguro, debido a la posición del bebé en estos medios de transporte. Los bebés siempre deben de dormir boca arriba.

**¿PUEDO ENVOLVER A MI BEBÉ CON UNA MANTA?**

Sí, pero asegúrese de usar una manta pequeña y ligera porque las cobijas, como las San Marcos, pueden ser demasiado pesadas y calientes para los niños. Cuando el bebé cumple 5 a 6 meses no se necesita envolverlos mas y los padres pueden seguir vistiendo a sus bebés con un mameluco o pijama.

**¿Y SI ESTOY DÁNDOLE PECHO?**

Fomentamos la lactancia materna, las madres siempre deben acostar a su bebé en una cuna o moisés después de amamantarlo.

**¿Y QUÉ PASA SI A MI BEBÉ LE GUSTA DORMIR  
BOCA ABAJO?**

La manera más segura de dormir para los bebés es boca arriba. Cuando los bebés duermen de lado o boca abajo, pueden sofocarse o ahogarse.

**MI BEBÉ TIENE PROBLEMAS PARA RESPIRAR -  
¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE ACOSTARLO Y  
PONERLO A DORMIR?**

Si su bebé presenta una condición médica, hable con su doctor sobre los cuidados especiales que su bebé requiere.

## COMUNÍQUESE CON NOSOTROS:

**ICAN ASSOCIATES**

4024 N. Durfee Ave.

El Monte, CA 91732

(626) 455-4585

info@safesleepforbaby.com

**SafeSleepForBaby.com**



**SUEÑO SEGURO PARA EL BEBÉ ES PARTE DE LA  
CAMPAÑA INFANTIL SUEÑO SEGURO DEL CONDADO DE  
LOS ANGELES**

*The Los Angeles County Inter-Agency Council on Child Abuse and Neglect (ICAN) es el agente oficial del condado de Los Angeles que coordina el desarrollo de servicios para la prevención, identificación y tratamiento del abuso y negligencia infantil. ICAN es reconocida a nivel nacional por su revisión multi-institucional a fondo de las muertes infantiles. Debido a esta revisión se ha determinado que el dormir de forma insegura es la causa principal de muerte infantil prevenible. ICAN Associates es una organización privada sin fines de lucro que trabaja en asociación con ICAN mediante la prestación de servicios directos e indirectos de apoyo para evitar daños a estos niños. ICAN y ICAN Associates se han asociado con First 5 LA para crear conciencia sobre la manera segura de poner a dormir a los bebés para prevenir a las familias de la evitable tragedia ocasionada por la muerte de un bebé como consecuencia de prácticas inseguras para dormir. Para obtener más información, por favor visite ican4kids.org.*