

4.9: Dormir

Un recién nacido suele dormir aproximadamente 16.5 horas por periodo de 24 horas. Esto suele ser sueño polifásico ya que el lactante está acumulando las 16.5 horas durante varios periodos de sueño a lo largo del día (Salkind, 2005). El lactante tiene un promedio de 15 horas por periodo de 24 horas por un mes, y 14 horas por 6 meses. Para cuando los niños cumplen dos años, están promediando más cerca de 10 horas por 24 horas. Adicionalmente, el recién nacido promedio pasará cerca del 50% del tiempo de sueño en la fase de Movimiento Rápido del Ojo (REM), que disminuye de 25% a 30% en la infancia.⁷⁰

Síndrome de muerte súbita infantil y sueño seguro

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMIS) se identifica cuando la muerte de un lactante sano ocurre repentina e inesperadamente, y los hallazgos de investigaciones médicas y forenses (incluida una autopsia) no son concluyentes. El SIDS es la principal causa de muerte en infantes de 1 a 12 meses de edad, y aproximadamente 1,500 infantes murieron de SIDS en 2013 (CDC, 2015). Debido a que el SIDS se diagnostica cuando no se puede determinar otra causa de muerte, se investigan regularmente las posibles causas del SMIS. Una hipótesis principal sugiere que los bebés que mueren por SIDS tienen anomalías en el área del tronco cerebral responsables de regular la respiración (Weekes-Shackelford y Shackelford, 2005).⁷¹



Figura4.9.1: Un bebé durmiendo con seguridad. (La imagen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos es de dominio público)

Factores de riesgo Los bebés tienen un mayor riesgo de presentar SIDS si:

- Dormir sobre sus estómagos
- Dormir en superficies blandas, como un colchón, sofá o silla para adultos o bajo cubiertas blandas
- Duerme sobre o debajo de ropa de cama suave o suelta
- Ponerse demasiado caliente durante el sueño.
- Están expuestos al humo del cigarrillo en el útero o en su entorno, como en el hogar, en el automóvil, en el dormitorio u otras áreas
- Dormir en una cama de adulto con padres, otros hijos o mascotas; esta situación es especialmente peligrosa si:
 - El adulto fuma, recientemente ha consumido alcohol, o está cansado.
 - El bebé está cubierto por una manta o colcha.
 - El bebé duerme con más de una persona que comparte la cama.
 - El bebé es menor de 11 a 14 semanas de edad.

Reducción de los riesgos Ha habido mejoras dramáticas en la reducción de las muertes de bebés durante el sueño desde la década de 1990, cuando se introdujeron recomendaciones para colocar a los bebés boca arriba para dormir. Sin embargo, desde finales de la década de 1990, las disminuciones se han ralentizado.

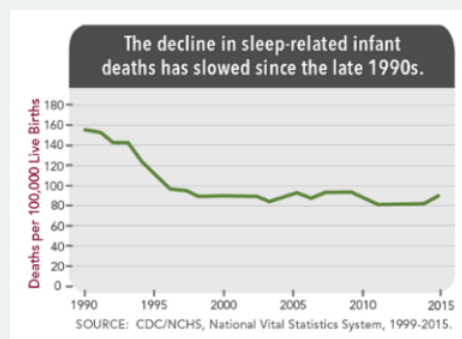


Figura4.9.2: Gráfica que muestra la disminución de las muertes infantiles relacionadas con el sueño. (La imagen de los CDC es de dominio público)

En 2012, la campaña Back to Sleep se convirtió en la campaña Safe to Sleep. Safe to Sleep tiene como objetivo educar a todos los cuidadores sobre el SIDS y las prácticas de sueño seguro. Recomendaciones actuales para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño:

- Siempre coloque al bebé boca arriba para dormir (para las siestas y por la noche).
- Use una superficie firme y plana.
- Use solo una sábana ajustada en la superficie del sueño; ninguna otra ropa de cama o artículos blandos en el área para dormir.
- Amamantar.
- Comparte tu habitación con un bebé, pero en una superficie separada diseñada para bebés (no tu cama).
- No coloque objetos blandos, juguetes, topes de cuna o ropa de cama suelta debajo, sobre o en cualquier lugar cerca del área para dormir del bebé.
- No fume durante el embarazo ni permita fumar alrededor del bebé.
- Considera darle un chupete al bebé.
- No permita que el bebé se caliente demasiado durante el sueño.
- Obtenga atención médica regular (incluidas las vacunas).
- Evite los productos que vayan en contra de las recomendaciones de sueño seguro, especialmente aquellos que afirman prevenir o reducir el riesgo de SIDS.
- No utilice monitores cardíacos o respiratorios para reducir el riesgo de SIDS. 74

Colaboradores y Atribuciones

70. [Desarrollo de la vida útil: una perspectiva psicológica](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#)

71. [Desarrollo de la vida útil: una perspectiva psicológica](#) por Martha Lally y Suzanne Valentine-French está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#)

74. [Las formas de reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño](#) por parte de los [CDC](#) son de dominio público

This page titled [4.9: Dormir](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) ([College of the Canyons](#)) .