# Sueño seguro: Información para los padres

El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de 1 año del cual se desconoce la causa de muerte, incluso después de una investigación exhaustiva por profesionales de la salud, personal judicial y de la comunidad. El SIDS es la causa número uno de muerte de bebés entre 1 mes y 1 año de edad. La mayoría de las muertes por SIDS ocurren en bebés entre 1 mes y 4 meses de edad, y la mayoría (90%) de las muertes por SIDS ocurren antes de que el bebé cumpla 6 meses de edad. La campaña Safe to Sleep® , conocida previamente como la campaña Back to Sleep, se enfoca en las medidas que usted y otras personas pueden tomar para ayudar a que su bebé duerma de manera segura y para reducir el riesgo de muerte de su bebé por SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.

El aprender sobre el SIDS y el sueño seguro de los bebés es importante para todos los cuidadores, no solo los padres. Abuelos, tías y tíos, niñeras, proveedores de cuidados para niños y cualquier otra persona que pudiera cuidar de bebés deben conocer más al respecto. Sencillas medidas pueden marcar la diferencia.

**¿Qué aspecto tiene un ambiente seguro para dormir?**

Usted puede reducir el riesgo de muerte de su bebé por SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño de las siguientes maneras.

