

Cómo prevenir el síndrome del bebé sacudido y otras formas de traumatismo de cráneo por abuso

¿Cómo se calma a un bebé que está llorando? Depende. Cada bebé es diferente y son muchos los motivos por los que los bebés lloran. Si bien no existe un botón mágico para apagar el llanto, siempre hay algunas cosas que los padres y cuidadores pueden probar.

Estos son consejos de la American Academy of Pediatrics para ayudar a calmar a un bebé que está llorando. Como no siempre es fácil lidiar con un bebé que está llorando, la segunda mitad de esta publicación incluye información importante para todos los padres y cuidadores como ayuda para asegurarse de mantener seguros a los bebés.

Formas de calmar a un bebé que está llorando

El llanto es la única manera en la que los bebés saben expresar sus necesidades. Los padres y cuidadores deben saber que el llanto no quiere decir que los bebés los rechazan.

Por lo general, los bebés lloran cuando necesitan algo. Puede que tengan hambre o estén cansados. Tal vez tengan frío o calor o necesiten que les cambien el pañal. Sin embargo, a veces los bebés lloran sin un motivo aparente. Los bebés sanos, incluso aquellos bien cuidados y queridos, pueden llorar hasta 1 o 2 horas.

Si su bebé llora, pruebe lo siguiente:

- Revise el pañal y cámbielo si estuviera mojado o sucio.
- Revise los calcetines y la ropa del bebé. Los calcetines ajustados, la ropa amontonada o una hebra suelta atrapada entre los dedos de las manos o los pies pueden causar molestias.
- Verifique que no le gotee la nariz, que no esté congestionado, que no tenga eritema del pañal, fiebre ni otros signos de que su bebé pudiera estar enfermo.
- Envuelva el cuerpo del bebé en una manta liviana. Envolverlos así ayuda a que los bebés se sientan seguros. Pida a la enfermera o al médico de su bebé que le enseñen a envolver a su bebé. Además, si envuelve a su bebé antes de acostarlo boca arriba para dormir, deje de envolverlo ni bien empiece a intentar darse vuelta.
- Alimente a su bebé lentamente y hágalo eructar a menudo para evitar que se acumule gas en el estómago.
- Ofrézcale un chupón. Para algunos bebés, la succión resulta tranquilizadora.
- Frote o golpee con suavidad la espalda del bebé mientras lo carga cerca de su cuerpo.
- Cargue a su bebé contra su piel desnuda, sobre el pecho o mejilla contra mejilla.
- Acune al bebé con movimientos lentos y rítmicos.
- Cántele o póngale música suave y tranquilizante.
- Ponga al bebé cerca de una fuente de ruido blanco como una aspiradora encendida o la estática de la radio, o reproduzca una aplicación de ruido blanco.
- Lleve al bebé a dar un paseo en brazos, en un arnés para bebés o en el cochecito.
- Ponga al bebé en un asiento de seguridad para el auto y salgan a dar una vuelta.

Si intentó todas estas sugerencias y su bebé sigue llorando, recuerde que 1 de cada 10 intentos de calmar un ataque de llanto no funcionará. La mayoría de los bebés se cansan luego de llorar mucho rato y se quedan dormidos por sí solos.

Los padres y los cuidadores necesitan un descanso del llanto del bebé

Si ha tratado de calmar el llanto de su bebé pero nada parece funcionar, es posible que necesite un momento a solas. El llanto puede ser difícil de manejar, especialmente si está físicamente cansado y mentalmente exhausto.

- Respire profundo y cuente hasta 10.
- Coloque a su bebé en un lugar seguro, como por ejemplo una cuna o un corral, sin mantas ni animales de peluche; abandone la habitación y deje al bebé llorando solo durante unos 10 a 15 minutos.
- Mientras su bebé esté en un lugar seguro, piense qué puede hacer para tranquilizarse.
 - Escuche música por algunos minutos.
 - Llame a un amigo o a algún familiar para recibir apoyo emocional.
 - Haga algunas tareas domésticas sencillas, como pasar la aspiradora o lavar los platos.
- Si no se tranquilizó luego de 10 a 15 minutos, controle a su bebé pero no lo levante en brazos hasta que sienta que ya está totalmente tranquilo.
- Cuando se haya tranquilizado, vuelva y levante a su bebé en brazos. Si su bebé sigue llorando, intente nuevamente aplicar las medidas de relajación.
- Llame al médico de su hijo. Existe la posibilidad de que su hijo llore por algún motivo médico.

Trate de tener paciencia. Su función más importante es proteger a su bebé. Es normal sentirse triste, frustrado o incluso enojado, pero es fundamental mantener el control. Recuerde, nunca es seguro sacudir, arrojar, golpear, azotar o tironear a ningún niño ¡y nunca es la solución al problema!

Información importante sobre la prevención de lesiones cerebrales

Los bebés no pueden sostener bien sus pesadas cabezas. Como resultado, sacudirlos o golpearlos en forma violenta y forzada causa lesiones en el cerebro de los bebés. Esto se llama *traumatismo de cráneo por abuso*. El traumatismo de cráneo por abuso, dentro de lo que se incluye el síndrome del bebé sacudido, es un tipo grave de lesión en la cabeza. Es una forma de abuso infantil. El traumatismo de cráneo por abuso ocurre cuando uno de los padres o un cuidador reaccionan impulsivamente, por enojo o frustración, a menudo porque el bebé no deja de llorar.

Los bebés sacudidos, arrojados, golpeados, azotados o tironeados podrían exhibir uno o varios de los siguientes signos y síntomas: irritabilidad, letargo (dificultad para permanecer despiertos), dificultad para respirar, vómitos, convulsiones, disminución del nivel de alerta y coma (imposibilidad de despertarlos).

Los traumatismos de cráneo por abuso pueden provocar la muerte, daño cerebral, hemorragia alrededor del cerebro, ceguera, pérdida de audición, discapacidades del habla o de aprendizaje, convulsiones, discapacidad intelectual (anteriormente conocida como retardo mental) y parálisis cerebral.

Lo que los padres deben saber al elegir un cuidador

Si su hijo será cuidado por terceros, tómese un tiempo para observar cómo interactúan los posibles cuidadores con su hijo. ¿Les gusta hablar o jugar con sus hijos? ¿Cómo calman a un bebé que está llorando? Otras cosas importantes a tener en cuenta al elegir a un cuidador son la personalidad y los hábitos de dicho cuidador. ¿El cuidador es confiable y responsable? Tenga en cuenta un centro de guardería. Un centro de guardería ideal es aquel que está licenciado o certificado y cuenta con varios cuidadores presentes en todo momento. Recuerde además que los bebés pequeños que todavía no pueden ponerse de pie rara vez tienen moretones. Incluso un pequeño moretón podría ser el primer signo de abuso. Si observa un moretón en un bebé pequeño, será preciso que lo revise un médico.

Recuerde

Nunca está bien hacer daño a un bebé que llora. Todos quienes cuiden a un niño, incluidos los padres, cuidadores, parejas, hermanos mayores, abuelos y vecinos deben saber los peligros de sacudir o golpear a un bebé en la cabeza. Asegúrese de que todos los cuidadores de su bebé sepan que nunca es seguro sacudir, arrojar, golpear, azotar o tironear a ningún niño.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Spanish translation of *How to Prevent Shaken Baby Syndrome and Other Forms of Abusive Head Trauma*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.