

# WebMD<sup>®</sup>

## FOCUS ON

EN ESPAÑOL

### VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL

#### NOTICIAS

### Los estudios más recientes

pág. 3

#### BUENO SABERLO

### La prevención de enfermedades en los bebés

pág. 9

#### ZONA DE SUEÑO

### Que no le falte el descanso a tu bebé

pág. 14



COPIA GRATUITA  
LLÉVATELA A CASA



ESCANÉAME

Accede a este contenido en línea. Usa la cámara de tu teléfono móvil para activar el código QR.

## DENTRO DE ESTA EDICIÓN

**3**

### NOTICIAS

La información más actualizada sobre el virus respiratorio sincital

**4**

### NÚMEROS IMPORTANTES

Información y datos

**9**

### BUENO SABERLO

La prevención de enfermedades en los bebés

**10**

### SALUD CON SENSATEZ

Cómo se forma el sistema inmunológico de tu bebé con el paso del tiempo



**12**

### CON ENFOQUE

¿Puede mi hijo enfermarse durante la temporada baja?

**14**

### ZONA DE SUEÑO

Que no le falte el descanso a tu bebé

WebMD Focus On En Español no es responsable por reclamos publicitarios. WebMD Focus On En Español (ISSN 1553-9946) es publicado por WebMD LLC y no puede ser reproducido total o parcialmente sin permiso por escrito de WebMD LLC. Todo el contenido editorial es revisado por nuestra junta de médicos certificados, es solo para fines informativos, y no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento de un médico profesional. WebMD no respalda ningún producto, servicio o tratamiento específico. Siempre consulta con un profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con una condición médica y nunca ignores el consejo médico profesional ni tardes en buscarlo por algo que hayas leído en WebMD Focus On En Español. Si crees que tienes una emergencia médica, llama a tu médico o al 911 de inmediato. 2026 WebMD LLC. Todos los derechos reservados.

# LA INFORMACIÓN MÁS ACTUALIZADA SOBRE EL VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS)

## ¿SABEN LOS PADRES LO SUFICIENTE SOBRE EL VRS?

Saber qué es el virus respiratorio sincital (VRS) y cómo prevenirlo brinda a los padres la confianza para proteger a sus bebés y un estudio muestra que muchas familias en Estados Unidos están listas para aprender. El 88% de los padres dijo creer que las vacunas ayudan a proteger a los niños de las enfermedades y cerca del 84% dijo que sigue las recomendaciones del médico. Muchos tenían preguntas e inquietudes sobre los efectos secundarios de las vacunas. El conocimiento variaba entre los padres: algunos estaban bien informados y otros sabían poco. Dado que casi la mitad conocía las nuevas opciones de prevención del VRS y el 78% dijo estar interesado en hablar sobre ellas con su médico, estos hallazgos resaltan la necesidad de una comunicación clara y proactiva por parte de los profesionales de la salud para ayudar a los padres a tomar decisiones informadas y a que se sientan cómodos tomando medidas preventivas.

FUENTE: *Open Forum Infectious Diseases*

**74%** **Porcentaje de padres en los Estados Unidos que dicen tener al menos un nivel de conocimiento moderado sobre el VRS.**

FUENTE: National Minority Quality Forum

**HASTA 80,000** **Número de niños menores de 5 años que resultan hospitalizados cada año debido al VRS en Estados Unidos.**

FUENTE: National Minority Quality Forum

## MÁS QUE UN CATARRO

Inicialmente, los síntomas del VRS pueden parecerse a los de un catarro común, lo que lleva a las familias a mantener un contacto cercano sin saber que el virus se podría estar propagando. Algunos investigadores hicieron un seguimiento de 200 familias en Estados Unidos durante un año para entender cómo se propaga el VRS y descubrieron que los bebés o niños pequeños eran quienes traían el virus al hogar gran parte de las veces. Aproximadamente 1 de cada 10 familias tuvo más de una persona infectada en dos semanas, lo que indica que el virus se propagó dentro del hogar. Mantenerse atento a cuando alguien comienza a presentar síntomas similares a los de un catarro y tener un plan de prevención con el médico puede ayudar a reducir la probabilidad de que otros se enfermen.

FUENTE: *Clinical Infectious Diseases*

## DONDE VIVES SÍ IMPORTA

En las áreas urbanas, los brotes del VRS suelen durar más y afectar a más bebés menores de un año que en las zonas rurales. Un estudio reciente que se realizó en los Estados Unidos encontró que esto podría deberse a que en las zonas urbanas hay una mayor densidad poblacional y un contacto diario más frecuente. En las ciudades, los niños tienen más probabilidades de estar en entornos grupales cuando van a guarderías, donde el contacto cercano con otros niños y adultos contribuye a la propagación de la infección incluso fuera de la temporada regular del VRS. En las zonas rurales, el contacto diario limitado pudo ayudar a que los brotes fueran más cortos y que las infecciones sucedieran cuando los niños eran un poco mayores. Los investigadores sugieren que el acceso a la protección con anticuerpos monoclonales durante todo el año podría ayudar a reducir los brotes que ocurren fuera de temporada.

FUENTE: *Science Advances*



# INFORMACIÓN Y DATOS

Escrito por Kendall K. Morgan  
 Revisado por la Dra. Brunilda Nazario, MD,  
 editora médica principal de asuntos médicos  
 de WebMD

# 93%

Efectividad de los anticuerpos contra el VRS en la prevención de las hospitalizaciones relacionadas con el virus respiratorio sincital (VRS) en bebés.



# 15%

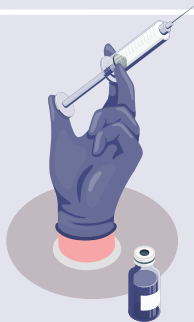
Porcentaje aproximado de casos de asma infantil que podrían evitarse si se previene el contagio con el VRS durante la infancia, según indica un estudio reciente.

# 6 DE CADA 10

Número de adultos que indicaron en una encuesta que desconocían que se puede transmitir el VRS antes de presentar síntomas.

# 89%

Efectividad de las inyecciones de anticuerpos contra el VRS en la prevención de una infección respiratoria aguda que requiere atención médica.



# HASTA LOS 19 MESES

Edades en las que se recomienda una dosis de anticuerpos preventivos contra el VRS para niños que tienen ciertos factores de riesgo, incluyendo problemas pulmonares relacionados con el nacimiento prematuro. Se recomienda para todos los bebés menores de 8 meses que aún no hayan recibido protección.



# 85%

Porcentaje de adultos que respondieron en una encuesta reciente que nunca habían tenido el VRS. Casi todo el mundo contrae el VRS antes de los 2 años.



# 4 a 6

Días que pueden pasar desde la exposición al VRS antes de que tu hijo o tú presenten síntomas.



FUENTES: JAMA Pediatrics, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Asthma and Allergy Foundation of America, The Lancet, Annenberg Public Policy Center



# ¿Qué tan rápido puede convertirse el VRS

## en una infección pulmonar grave durante la temporada del VRS?

### INDICACIÓN

Beyfortus es un medicamento recetado que se usa para ayudar a prevenir una enfermedad pulmonar grave causada por el virus respiratorio sincitial (VRS) en:

- Recién nacidos y bebés menores de 1 año de edad nacidos durante o a inicios de su primera temporada del VRS.
- Niños de hasta 24 meses que siguen teniendo riesgo de sufrir una enfermedad grave por el VRS durante su segunda temporada del VRS.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Tu hijo/a no debe recibir Beyfortus si tiene un historial de reacciones alérgicas graves a nirsevimab-alip o a cualquiera de los ingredientes de Beyfortus.

**Por favor, consulta la Información de seguridad importante y el Resumen breve de la Información para el paciente en las páginas siguientes.**

Te recomendamos reportar los efectos secundarios de los medicamentos recetados a la FDA. Visita [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch) o llama al 1-800-FDA-1088.

 **Beyfortus**<sup>®</sup> | 50 mg  
(nirsevimab-alip) | 100 mg  
Inyección

# Únete a las más de 6,000,000 de mamás\* que ya han protegido a sus bebés con **Beyfortus**<sup>®</sup> (nirsevimab-alip) | 50 mg 100 mg Inyección



A diferencia de las vacunas, que ayudan a entrenar al cuerpo de tu bebé a producir anticuerpos, Beyfortus es un anticuerpo preventivo. Es decir, le da a tu bebé los anticuerpos que aún no produce por sí mismo. Es posible que Beyfortus no proteja a todos los niños.



Beyfortus ayuda a proteger contra infecciones pulmonares graves por el VRS que podrían requerir visitas al médico, al centro de urgencias, sala de emergencia o incluso al hospital.



Beyfortus se le administra directamente a tu bebé y lo protege de forma rápida contra infecciones pulmonares graves por el VRS.



Los CDC recomiendan proteger a los bebés con Beyfortus antes de su primera temporada del VRS.

## Pregúntale hoy al médico de tu bebé acerca de Beyfortus.

\*Estimado con base en datos de ventas (hasta octubre de 2024).

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE (CONTINUACIÓN)

Antes de que tu hijo/a reciba Beyfortus, infórmale a su proveedor de atención médica sobre todas las afecciones médicas de tu hijo/a, incluso si ha presentado lo siguiente:

- si alguna vez ha tenido una reacción a Beyfortus.
- si tiene problemas de hemorragia o hematomas. Si tu hijo/a tiene un problema de hemorragia o sufre hematomas fácilmente, la inyección puede provocar problemas.

Infórmale a tu proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma tu hijo/a, incluidos los medicamentos de venta libre y de venta con receta, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas. Tu hijo/a lactante no debe recibir el medicamento llamado palivizumab si ya recibió Beyfortus en la misma temporada del VRS.

# Así de rápido.

Aunque los casos graves del VRS son poco comunes, sigue siendo la causa principal de hospitalización en bebés menores de un año de edad.



Pregunta por Beyfortus antes de la primera temporada del VRS de tu bebé.

### INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD (CONTINUACIÓN)

Se han producido reacciones alérgicas graves con Beyfortus. Busca ayuda médica de inmediato si tu hijo/a tiene cualquiera de los siguientes signos o síntomas de reacción alérgica grave:

- hinchazón de la cara, la boca o la lengua
- dificultades para tragar o respirar
- sin capacidad de respuesta
- piel, labios o parte interior de las uñas de color azul
- debilidad muscular
- erupciones cutáneas, urticaria o prurito grave

Los efectos secundarios más comunes de Beyfortus son erupciones cutáneas y dolor, hinchazón o endurecimiento del punto de inyección de tu hijo/a. Estos no son todos los posibles efectos secundarios de Beyfortus. Llama a tu proveedor de atención médica si tienes preguntas sobre los efectos secundarios.

**Por favor, consulta el Resumen breve de la Información del paciente en la página siguiente.**

Te recomendamos reportar los efectos secundarios de los medicamentos recetados a la FDA. Visita [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch) o llama al 1-800-FDA-1088.

**sanofi**

© 2025 Sanofi. Todos los derechos reservados.  
MAT-US-2505627-v1.0-07/2025

**Solamente Rx**

**BEYFORTUS® (Bei-for-tus)  
(nirsevimab-alip),  
inyección para uso intramuscular**

**Resumen de información sobre BEYFORTUS**

**¿Qué es BEYFORTUS?**

BEYFORTUS es un medicamento recetado que se usa para ayudar a prevenir una enfermedad pulmonar grave causada por el virus respiratorio sincitial (VRS) en:

- Recién nacidos y bebés menores de 1 año de edad nacidos durante o a inicios de su primera temporada del VRS.
- Niños de hasta 24 meses que siguen teniendo riesgo de sufrir una enfermedad grave por el VRS durante su segunda temporada del VRS.

BEYFORTUS es un anticuerpo que contiene nirsevimab-alip, el cual se usa para ayudar a prevenir enfermedades por el VRS durante 5 meses. Se desconoce si BEYFORTUS es seguro y eficaz en niños mayores de 24 meses de edad.

**Tu hijo/a no debe recibir BEYFORTUS** si tiene un historial de reacciones alérgicas graves a nirsevimab-alip o a cualquiera de los ingredientes de BEYFORTUS. Consulta el final de este Resumen de información para ver una lista completa de los ingredientes de BEYFORTUS.

**Antes de que tu hijo/a reciba Beyfortus, infórmale a su proveedor de atención médica sobre todas las afecciones médicas de tu hijo/a, incluso si ha presentado lo siguiente:**

- si alguna vez ha tenido una reacción a Beyfortus.
- si tiene problemas de hemorragia o hematomas. Si tu hijo/a tiene un problema de hemorragia o sufre hematomas fácilmente, la inyección puede provocar problemas.

**Infórmale a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma tu hijo/a**, incluidos los medicamentos de venta libre y de venta con receta, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas. Tu hijo/a lactante no debe recibir el medicamento llamado palivizumab si ya recibió Beyfortus en la misma temporada del VRS.

**¿Cómo se administra BEYFORTUS?**

- BEYFORTUS se administra mediante una inyección, normalmente en el músculo del muslo (pierna), por el proveedor de atención médica de tu hijo/a.
- **Tu hijo debe recibir BEYFORTUS antes o durante la temporada del VRS.** La temporada del VRS es la época del año en la que las infecciones por el VRS son más comunes y generalmente ocurren entre el otoño y la primavera. Tu proveedor de atención médica puede decirte cuándo comienza la temporada del VRS en tu área.
- **Es posible que tu hijo/a aún contraiga la enfermedad por el VRS después de recibir BEYFORTUS.** Consulta con tu proveedor de atención médica para saber a qué síntomas debes prestar atención.
- Si tu hijo/a es sometido/a a una cirugía cardíaca, es posible que su proveedor de atención médica necesite darle una inyección adicional de BEYFORTUS poco después de la cirugía

**¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de BEYFORTUS?**

- Se han producido **reacciones alérgicas graves** con Beyfortus. Busca ayuda médica de inmediato si tu hijo/a tiene cualquiera de los siguientes signos o síntomas de reacción alérgica grave.
  - hinchazón de la cara, la boca o la lengua
  - dificultades para tragar o respirar
  - sin capacidad de respuesta
  - piel, labios o parte interior de las uñas de color azul
  - debilidad muscular
  - erupciones cutáneas, urticaria o prurito graves

**Los efectos secundarios más comunes de Beyfortus** son erupciones cutáneas y dolor, hinchazón o endurecimiento del punto de inyección de tu hijo/a. Estos no son todos los posibles efectos secundarios de BEYFORTUS. Llama a tu médico para obtener asesoramiento médico sobre los efectos secundarios. Puedes informar sobre los efectos secundarios a la FDA al 1-800-FDA-1088.

**Información general sobre el uso seguro y eficaz de BEYFORTUS.**

A veces, los medicamentos se prescriben para fines distintos a los enumerados en el folleto de Información del paciente. Puedes pedirle información a tu farmacéutico o proveedor de atención médica sobre BEYFORTUS dirigida a profesionales de la salud.

**Cuáles son los ingredientes de BEYFORTUS?**

**Ingrediente activo:** nirsevimab-alip

**Ingredientes inactivos:** clorhidrato de arginina, histidina, L-histidina clorhidrato monohidrato, polisorbato 80, sacarosa y agua para inyección.

La información sobre riesgos proporcionada aquí no es exhaustiva. Habla con tu proveedor de atención médica para conocer más sobre BEYFORTUS. Para el etiquetado de productos aprobado por la FDA o para obtener más información visita [www.beyfortus.com/es](http://www.beyfortus.com/es) o llama al 1-855-239-3678 (1-855-BEYFORTUS).

Fabricado por: AstraZeneca AB, Södertälje, Suecia

SE-15185 Licencia de EE. UU. núm. 2059

Distribuido por: Sanofi Pasteur, Inc., Swiftwater, PA 18370 EE. UU.

BEYFORTUS es una marca comercial del grupo de empresas Sanofi.

©AstraZeneca 2024

MAT-US-2405889-v1.0-07/2024

# LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN LOS BEBÉS: LO BÁSICO

**Infórmate ahora para que nada te tome por sorpresa durante la temporada de catarro y gripe**

**Escrito por** Kendall K. Morgan

**Revisado por** la Dra. Brunilda Nazario, MD,  
editora médica principal de asuntos médicos de WebMD

**A**lgunas de las enfermedades que querrás prevenir en tu bebé durante su primer año pueden parecer desconocidas, y hay una buena razón para ello, dice la Dra. Lori Handy, MD, directora asociada del Centro de Educación sobre Vacunas y especialista en enfermedades infecciosas del Children's Hospital of Philadelphia en Pensilvania.

“Creo que es muy útil que las personas que recientemente se convirtieron en padres sepan que muchas de las infecciones que intentamos prevenir en los recién nacidos suenan desconocidas para los padres debido al éxito que han tenido las vacunas”, dice la Dra. Handy. “Vemos pocos casos de meningitis causada por bacterias o neumococos gracias a las vacunas. Debido al éxito de las vacunas, nunca vemos casos de difteria o poliomielitis (polio)”.

## TEN UN PLAN

La Dra. Handy dice que vacunar a tu bebé a tiempo lo protegerá cuando su riesgo de contraer enfermedades graves sea mayor. Para asegurarte de que estén listos, haz tus preguntas ahora.

“Al pensar en el bienestar de un bebé recién nacido, es un buen momento para hablar con el proveedor pediátrico”, dice la Dra. Handy. “Querrás entender cómo administran las vacunas y que tan fácil es conseguir una cita. Haz un plan para que tu bebé reciba las vacunas según el calendario recomendado”.

## LA PREVENCIÓN DEL VRS

La Dra. Handy dice que los padres deben saber que es un “momento excelente” para prevenir el virus respiratorio



sincital (VRS), que es la principal causa de hospitalizaciones infantiles. Los bebés nacidos durante la temporada del VRS o que están entrando en su primera temporada del VRS ahora pueden recibir una inyección de anticuerpos preventivos contra el VRS junto con sus otras vacunas para protegerse del virus. Darle anticuerpos a tu bebé también puede “prevenir la hospitalización y reducir las visitas médicas que un niño pueda necesitar debido al VRS”, dice la Dra. Handy.

## TOMA MEDIDAS PREVENTIVAS TODO EL AÑO

La Dra. Handy recomienda que los padres, otros miembros de la familia y los proveedores de cuidado infantil también estén al día con sus vacunas. Lavarse las manos con frecuencia y evitar a las personas enfermas también es importante.

Recuerda que “algunos virus se propagan muy poco durante sus temporadas bajas”, dice la Dra. Handy. “Otros circulan todo el año. Un niño puede enfermarse en cualquier época del año”.

Tomar medidas para prevenir enfermedades es esencial para mantener sano a tu bebé (y a toda tu familia) durante todo el año.

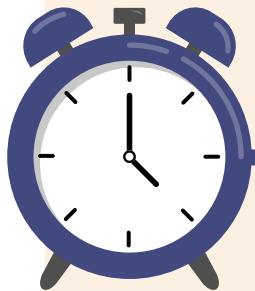
# PROTECCIÓN QUE CRECE

El sistema inmunológico de tu bebé se forma con el paso del tiempo

Escrito por Rachel Reiff Ellis Revisado por la Dra. Brunilda Nazario, MD, editora médica principal de asuntos médicos de WebMD

El sistema inmunológico de un bebé se desarrolla durante los primeros 1,000 días de su vida. Aquí hay algunos hitos clave:

**EN EL ÚTERO:** El sistema inmunológico comienza a desarrollarse en el útero. Inicialmente, los bebés obtienen los anticuerpos de su madre a través de la placenta durante el tercer trimestre (últimos tres meses) del embarazo. El tipo de anticuerpos que recibe tu bebé dependerá de tus niveles de inmunidad. Los anticuerpos ayudan al sistema inmunológico a “recordar” una infección para que pueda deshacerse de la infección. Al utilizar los anticuerpos de la madre, los bebés obtienen cierta protección, aunque todavía no hayan estado expuestos a los gérmenes.



**AL NACER:** La madre comparte anticuerpos con el bebé a través de la placenta y la lactancia materna, brindándole protección inmediata. Pero esto no es una protección total: el sistema inmunológico de tu bebé aún se está fortaleciendo. Si tu bebé es prematuro, será aún más vulnerable a las infecciones porque no habrá recibido tantos anticuerpos como un bebé que nació a término.



### DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS:

El sistema inmunológico del bebé es inmaduro y es vulnerable a las infecciones. Los anticuerpos que obtiene de su madre todavía funcionan en este momento y la lactancia materna también aumenta esta inmunidad.



**A LOS 3 AÑOS:** El ochenta por ciento del sistema inmunológico de un bebé está establecido. Pero todavía se considera inmaduro hasta aproximadamente los 7 años. Los niños también suelen pasar mucho tiempo en grupo debido a la guardería y la escuela, y tienden a usar la boca para explorar el mundo, por lo que los gérmenes y las enfermedades siguen siendo un gran riesgo. Es importante enseñarles a lavarse las manos correctamente y a cubrirse adecuadamente al toser y estornudar mientras son pequeños.



**2 A 3 MESES:** Se considera que el sistema inmunológico del bebé funciona adecuadamente. La protección está aumentando, pero tu bebé todavía corre un alto riesgo de sufrir enfermedades graves si contrae gérmenes como el virus respiratorio sincitial (VRS) o un catarro común. El médico puede administrar el anticuerpo monoclonal contra el VRS a niños menores de 1 año mientras su sistema inmunológico está madurando, durante o justo antes de la temporada del VRS.



# ¿PUEDE MI HIJO ENFERMARSE DURANTE LA TEMPORADA BAJA?

El riesgo es menor, pero la prevención sigue siendo esencial

Escrito por Rachel Reiff Ellis

Revisado por la Dra. Brunilda Nazario, MD,  
editora médica principal de asuntos médicos de WebMD

En gran parte de los Estados Unidos, la temporada del virus respiratorio sincital (VRS) comienza en el otoño, alcanza su punto máximo durante el invierno y disminuye en la primavera. Las personas tienden a pasar más tiempo en espacios encerrados y en contacto cercano durante los meses más fríos. Esto aumenta el riesgo de propagación de los virus respiratorios como el VRS.

Pero el VRS no se toma vacaciones durante los meses cálidos. Aún existe durante ese tiempo y puede infectar a tu hijo. Esto es lo que debes saber.

## POCO PROBABLE PERO POSIBLE

Es absolutamente posible contraer el VRS durante los meses de la temporada baja del virus, pero el riesgo disminuye. Esto se debe a que el virus circula a niveles más bajos.

“Los brotes también pueden ocurrir durante la temporada baja, especialmente en entornos como las guarderías o los hogares de ancianos donde las personas están en contacto cercano”, dice la Dra. Debbie-Ann Shirley, MD, MPH, profesora clínica asociada en el Departamento de Pediatría y jefa de la división de enfermedades infecciosas pediátricas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Florida en Gainesville.

El comienzo, final y la gravedad de la temporada del VRS pueden variar de un año a otro y de una comunidad a otra, dice la Dra. Shirley.

“En particular, la Florida a menudo experimenta un inicio más temprano y una duración más larga de la temporada del VRS en comparación con otras regiones del país”, dice.

## NO BAJES LA GUARDIA

Sin importar la temporada, la prevención es clave. Esto es especialmente cierto

para aquellas personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la infección.

“Esto incluye a bebés recién nacidos, aquellos que nacieron prematuramente y niños que tienen enfermedades cardíacas y pulmonares”, dice el Dr. Daniel Smith, MD, especialista en enfermedades infecciosas de Bryan Health en Lincoln, Nebraska.





MASKOT/VIA GETTY IMAGES

Habla con el médico sobre cómo mantener a tu familia sana durante todo el año y crea hábitos que les ayuden a protegerse de las enfermedades.

“Ya sea temporada alta o baja, los padres pueden ayudar a proteger a los niños del VRS practicando una buena higiene de manos y evitando el contacto cercano con personas enfermas”, dice la Dra. Shirley. “Las

familias también deben evitar la exposición al humo, ya que es perjudicial para los pulmones, especialmente los pulmones que aún se encuentran en desarrollo”.

Practica durante todo el año medidas preventivas que protegen contra los virus respiratorios. Habla con un proveedor de atención médica de confianza si tienes dudas sobre el VRS y la salud de tu hijo.

## MANTENTE VIGILANTE ANTE POSIBLES SÍNTOMAS

Debes saber reconocer estos signos del VRS en bebés:

- + congestión nasal y mocos
- + tos
- + irritabilidad
- + reducción en la actividad física
- + consumo reducido de alimentos y bebidas
- + apnea (pausas en la respiración que duran más de 10 segundos)

# QUE NO LE FALTE EL SUEÑO A TU BEBÉ

Dormir lo suficiente es esencial para el crecimiento, desarrollo y la inmunidad de tu bebé.

Escrito por Kendall K. Morgan Revisado por la Dra. Brunilda Nazario, MD, editora médica principal de asuntos médicos de WebMD

El sueño es esencial para la salud de nuestro cuerpo y cerebro a cualquier edad. Para los recién nacidos, el sueño y el descanso son especialmente vitales. Asegurarte de que tu hijo descanse y duerma lo suficiente favorecerá su crecimiento y desarrollo durante todo el año. También contribuye al

desarrollo de su sistema inmunitario, dice la Dra. Meredith Grossman, pediatra de Mount Sinai Pediatrics Faculty Practice Associates en la ciudad de Nueva York.

“Cuando dormimos se producen factores inmunitarios que pueden ayudar a combatir las infecciones”, explica la Dra. Grossman. “Cuando no se duerme lo suficiente, no se producen estos factores inmunitarios y células, por lo que podrías estar menos preparado para combatir infecciones”.

## LAS NECESIDADES DE SUEÑO DE TU HIJO

Los hábitos y las necesidades del sueño de tu bebé cambiarán a medida que crezca. Esta es una guía aproximada de lo que puedes esperar en cada etapa:

**Recién nacido.** Tu bebé dormirá unas 17 horas al día, pero es posible que no duerma más de dos horas seguidas.

**3 meses.** Tu bebé seguirá durmiendo más de una vez durante el día, pero es posible que empiece a dormir sin despertarse durante seis a ocho horas en la noche.

**4 a 12 meses.** Tu bebé aún necesita dormir de 12 a 16 horas, incluyendo las siestas durante el día.

**1 a 2 años.** Tu hijo pequeño, que está creciendo, aún necesita una siesta por la tarde, y dormir entre 11 y 14 horas cada día.

## EL DESCANSO Y LA INMUNIDAD

Algunos estudios han determinado que la mala calidad del sueño o no dormir lo suficiente podría llevar a un mayor riesgo de enfermarse si se entra en contacto con un virus. Aunque se han realizado más estudios en adultos que en niños, la calidad y las horas de sueño también afectan la inmunidad que desarrolla tu hijo durante sus primeros meses que son tan importantes.

“Existen datos de estudios en adultos que indican que la respuesta inmunitaria a las vacunas disminuye si no han dormido lo suficiente”, afirma la Dra. Mary Wagner, pediatra y especialista en medicina del sueño de la University of Florida Health en Gainesville. “Además, algunos estudios han demostrado que quienes duermen menos pueden



ser más susceptibles a las infecciones respiratorias”.

### CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

La Dra. Wagner dice que es importante que los padres de recién nacidos y otros cuidadores conozcan cuántas horas necesita el menor. Presta atención a las señales de cansancio que podría presentar tu bebé, algunas de las cuales pueden ser muy individuales. Algunas señales comunes de que los bebés están listos para dormir incluyen frotarse los ojos, bostezar, apartar la mirada o llorar.

Para ayudar a tu hijo a descansar como debe, es útil preparar el entorno adecuado. La Dra. Wagner recomendó un espacio tranquilo y oscuro, sin pantallas ni otras fuentes de luz. Desarrolla una rutina diaria en función de las necesidades de sueño de tu hijo y sigue esa rutina lo mejor que puedas.

### SUPERA LOS DESAFÍOS DEL SUEÑO

Si tu bebé tiene problemas para dormir bien o enfrenta una regresión en los hábitos del sueño, no estás solo. “Incluso si tu bebé suele dormir bien, si se resfría, le sale su primer diente o viaja, puede afectar la calidad de su sueño que termina siendo dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás”, dijo la Dra. Grossman.

La Dra. Grossman dice que está bien darle a tu hijo un poco más de cariño por la noche cuando lo necesite. En cuanto la situación se tranquilice, vuelve a tu rutina de sueño habitual. Si notas que tu bebé no duerme lo suficiente, consulta con su pediatra para que te ayude, aconseja la Dra. Grossman.

looking to  
**STAY WELL**  
 every day



## Fuel Your Body with Good for You Ingredients



### ECHINACEA

Beautiful flower traditionally thought to help your body's defenses

### LEMONGRASS

Tasty herb commonly thought to be a supportive hand to your overall health



### ROSE HIPS

Tart and tasty herb commonly used to help support your well-being

### ELDERFLOWERS

Light colored flower traditionally considered to help support a healthy lifestyle



**BIGELOW**  
 BENEFITS

Redefining Wellness  
 EVERY DAY