

Cómo prevenir la asfixia en bebés y niños pequeños: Para cuidadores infantiles

Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

Es importante que las personas y los grupos de personas que cuiden bebés y niños pequeños sean conscientes del riesgo de asfixia.

Los bebés y los niños pequeños corren un alto riesgo de asfixia porque:

- tienen menos práctica a la hora de controlar los alimentos en la boca.
- no tienen molares para triturar los alimentos hasta convertirlos en una pasta suave.
- tienen vías respiratorias pequeñas; y
- exploran el mundo metiéndose objetos pequeños en la boca.

Si un niño tiene dificultades para masticar o tragar, corre un riesgo aún mayor de asfixia. Hable con uno de los padres del niño o con un proveedor de asistencia sanitaria para saber qué alimentos son seguros para ese niño.

¿Qué es la asfixia?

La asfixia se produce cuando algo se queda atorado en las vías respiratorias de una persona, haciendo que esta no pueda respirar. Si las vías respiratorias están parcialmente bloqueadas, el cuerpo intenta despejar las vías respiratorias a través de la tos. Si las vías respiratorias están completamente bloqueadas, se debe retirar el objeto atorado o el niño no será capaz de respirar y podría morir.

La asfixia también puede producirse cuando alimentos u objetos se atorán en la laringe, las cuerdas vocales, los pulmones o el esófago.

¿Qué hago si un niño se asfixia?

Si un niño se está poniendo morado y no puede hablar ni toser, empiece a actuar según se indica en sus procedimientos de salud y seguridad. Después, el niño debe ser examinado por un profesional del cuidado de la salud.

Si un niño está tosiendo y puede hablar, mantenga la calma y estimúlelo para que siga tosiendo hasta expulsar el alimento u objeto.

Si la tos persiste o si el niño presenta síntomas como arcadas, vómitos o sibilancia, acuda inmediatamente a la sala de emergencias o llame al **9-1-1**. Diga al personal de la sala de emergencias qué piensa que puede estar causando la asfixia del niño.

Se necesita atención médica inmediata si un niño se está asfixiando con pilas, arvejas o frijoles secos, incluso si el niño aparenta estar bien. Las pilas contienen productos químicos fuertes que pueden quemar a un niño si las traga. Las arvejas y los frijoles secos se hinchan al absorber agua, causando un bloqueo completo de las vías respiratorias.

¿Cuáles son las causas comunes de asfixia en los niños?

Objetos:

- Las monedas son la causa más común de asfixia en niños pequeños. Generalmente no es mortal, pero es posible que el niño necesite cirugía para retirar la moneda.
- Piezas de plástico de juguetes, botones, pendientes (aretes), imanes pequeños, piezas de metal y material de pesca también representan peligros comunes de asfixia.
- Los globos son especialmente peligrosos porque pueden bloquear por completo las vías respiratorias del niño.
- Las pilas de botón y otras pilas. Las pilas de botón se usan en relojes, calculadoras y juegos portátiles.

Alimentos:

- Los alimentos redondos y gomosos como las salchichas y las uvas pueden bloquear por completo las vías respiratorias de un niño.
- Alimentos crujientes y crocantes tales como cacahuates, otros frutos secos, zanahorias crudas, manzanas, apio, palomitas de maíz, semillas de girasol, semillas de sandía y arvejas y frijoles secos pueden ser difíciles de masticar y tragar.
- Caramelos duros, espinas de pescado, huesos pequeños de pollo y frutos secos como las uvas pasas también representan peligros comunes de asfixia.
- Los “Fruit poppers”, también llamados dulces de goma, han causado la muerte de niños por asfixia. Estos se venden en mini tazas con una pequeña pieza de fruta en el medio.

¿Cómo puedo hacer que jugar sea mas seguro para mi hijo?

- Enseñe al niño a no poner objetos pequeños entre sus labios o en la boca. Por ejemplo, alfileres, agujas, clavos, tornillos o tachuelas.

- Revise regularmente el área de juegos del niño y retire de inmediato aquellos objetos que puedan suponer un riesgo de asfixia.
- Asegúrese de que los juguetes estén en buenas condiciones y sean apropiados para la edad del niño.
- Preste especial atención en fiestas y celebraciones festivas, donde pueda haber globos o juguetes pequeños en los alrededores.

¿Cómo puedo hacer que comer sea más seguro para mi hijo?

Siempre supervise a los bebés y a los niños pequeños mientras comen.

- Ofrezca comida en pequeñas cantidades para evitar que los niños se metan demasiada comida en la boca.
- Introduzca alimentos con texturas que sean seguras para los bebés y niños pequeños. Ofrezca alimentos cocidos antes de probarlos crudos. Por ejemplo, primero pruebe la compota de manzana o las zanahorias bien cocidas, y luego, en otro momento, ofrezca manzanas o zanahorias ralladas.
- Corte uvas, tomates cherry y salchichas a lo largo y en pedazos pequeños hasta que los niños tengan al menos 4 años de edad y puedan masticar y tragar alimentos de la textura de un bistec sin toser.
- No ofrezca alimentos duros y crujientes a un niño hasta que tenga al menos 4 años de edad y pueda masticar y tragar consistentemente pan con corteza sin toser. Entre los alimentos duros y crujientes se incluyen los caramelos duros, cacahuates, otros frutos secos, zanahorias crudas, manzanas, apio, frutas con semillas o hueso, palomitas de maíz y semillas de girasol. Los granos de maíz sin reventar son especialmente peligrosos.
- Unte mantequilla de cacahuete cremosa, o de alguna otra semilla/fruto seco, en capas finas sobre galletas saladas o pan. Un pedazo de mantequilla de semillas/frutos secos puede formar un “tapón” que puede bloquear las vías respiratorias del niño.
- Retire los huesos de pollo y las espinas de pescado antes de servirlos.
- Corte los alimentos como la carne y el queso en trozos pequeños.
- No ofrezca otros alimentos que representen un riesgo de asfixia, tales como malvaviscos (nubes), frutas secas como uvas pasas, goma de mascar y caramelos gelatinosos hasta que el niño tenga al menos 4 años de edad y pueda masticar bien sus alimentos.
- Asegúrese de que el niño esté despierto y alerta antes de ofrecerle alimentos.

- No apoye a un bebé contra algo ni lo deje solo cuando tenga un biberón. Podría ahogarse con el líquido.
- Mantenga a los niños sentados mientras estén comiendo y bebiendo.
- No dé nada de comer o beber a los niños mientras estos estén caminando, jugando, o sentados en un automóvil, autobús o cochecito de paseo que se encuentre en movimiento.
- No alimente a los bebés mientras estén sentados en una silla de auto o en una silla reclinada para bebés.
- Si un niño está riendo o llorando, cálmelo antes de ofrecerle alimentos. Siéntelo y déjelo comer en un ambiente tranquilo y relajado.
- Enseñe a los niños a masticar bien los alimentos. Siéntese y coma con ellos. Sea un buen ejemplo a seguir— tome bocados pequeños, mastique bien los alimentos y coma despacio.
- Enseñe a los niños mayores a no ofrecer alimentos o juguetes pequeños a los niños menores.
- Enseñe a los niños a no atrapar alimentos con la boca.

¿Cómo puedo estar preparado para ayudar a un niño que se esté asfixiando?

Cualquier persona que cuide a niños pequeños debe estar capacitada en respiración cardiopulmonar para niños pequeños, también conocida como RCP. Esto incluye qué hacer si un niño se está asfixiando. Póngase en contacto con una enfermera local de salud pública o un instituto de entrenamiento en primeros auxilios para obtener información sobre la capacitación en RCP.

Todos los niños que asistan a una instalación de cuidados infantiles autorizada en B.C. deben tener acceso inmediato a un empleado con un certificado válido en primeros auxilios y RCP. Este empleado debe poder comunicarse con los trabajadores del servicio de urgencias.

Para más información

- Don't Choke (Libre de asfixia) <https://dontchoke.ubc.ca/es/>
- Toddler's First Steps (Los primeros pasos del bebé) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)
- Ministry of Health: Child Care Licensing Regulation (Ministerio de Salud: Reglamento de autorizaciones para guarderías) www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

Contacte a un nutricionista de su comunidad, o llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.