



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

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

Cualquier persona que proporcione cuidados a bebés y a niños pequeños debe ser consciente 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 siempre mastican bien los alimentos hasta triturarlos en trozos lo suficientemente pequeños
- tienen vías respiratorias pequeñas
- exploran el mundo metiéndose objetos pequeños en la boca

Si un niño tiene un problema de salud que afecta su capacidad 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 está asfixiando?

Si un niño se está poniendo morado y no puede hablar ni toser, siga los procedimientos de salud y seguridad de su organización. 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.

Un niño necesita atención médica inmediata si 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?

#### Alimentos:

- Los alimentos redondos como las salchichas y las uvas pueden bloquear por completo las vías respiratorias de un niño
- Asimismo, los “Fruit poppers”, también llamados caramelos de goma, pueden bloquear por completo las vías respiratorias de un niño. Estos se venden en mini tazas con una pequeña pieza de fruta en el medio
- Los cacahuates, otros frutos secos, zanahorias crudas, manzanas, apio, palomitas de maíz, semillas como las de girasol o de sandía, caramelos duros, espinas de pescado, huesos pequeños de pollo y frutos secos como las uvas pasas también representan peligros comunes de asfixia

#### 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

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

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

- Ofrezca pequeñas cantidades de alimentos 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
- Hasta que los niños tengan al menos 4 años de edad:
  - No ofrezca alimentos redondos, duros, pegajosos y difíciles de tragar como cacahuates enteros, frutos secos y semillas, palomitas de maíz, malvaviscos, frutas secas como uvas pasas, caramelos duros y de goma, goma de mascar, y tentempiés servidos en palillos o brochetas
  - Corte las uvas, tomates cherry, frutas del bosque de mayor tamaño (especialmente los arándanos azules) y salchichas a lo largo y en pedazos pequeños
  - Ralle o corte en trocitos zanahorias o manzanas crudas
  - Quite los huesos y las semillas de las frutas
  - Corte en trocitos alimentos fibrosos/con hebras como apio o piña
  - 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.
- 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 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
- Evite que los niños jueguen con su comida, por ejemplo tirándola al aire y tratando de atraparla con la boca

## ¿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 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/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)
- Normas operacionales para una guardería licenciada [www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care](http://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 la salud pública, 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](http://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 emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico 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.