

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 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 despejarlas a través de la tos. Si las vías respiratorias están completamente bloqueadas, se debe retirar el objeto atascado 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 hacer 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. Llame al **9-1-1** o lleve al niño a urgencias inmediatamente.

Si un niño está tosiendo y puede hablar, mantenga la calma y estimúlelo para que siga tosiendo hasta expulsar el alimento u objeto. Sin embargo, debe llevar al niño a urgencias de inmediato para asegurarse de que no queda nada atrapado en las vías respiratorias.

Acuda a urgencias inmediatamente o llame al **9-1-1** si la tos continúa, o si el niño tiene síntomas como arcadas, vómitos o sibilancia. Diga al personal de urgencias qué piensa que puede estar causando la asfixia del niño.

Un niño necesita atención médica inmediata en un servicio de urgencias si ha tragado o se está asfixiando con pilas (incluidas las de botón), arvejas secas o frijoles, incluso si el niño aparenta estar bien. Las pilas contienen productos químicos fuertes que pueden provocar quemaduras en los niños si las tragan. 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 caramelos de goma, también llamados "Fruit poppers", 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, semillas como las de girasol y sandía, palomitas de maíz y frutos secos como las uvas pasas

- Las zanahorias crudas, manzanas, apio
- Las espinas de pescado, huesos de pollo pequeños
- Los caramelos duros

Objetos:

- Las monedas son la causa más común de asfixia en niños pequeños. No suele ser mortal, pero el niño puede necesitar cirugía para retirar la moneda
- Las 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 un niño?

Hasta que los niños tengan al menos 4 años de edad:

- No ofrezca alimentos redondos, duros, pegajosos y difíciles de tragar. Entre estos alimentos se encuentran los cacahuates enteros, frutos secos y las semillas, palomitas de maíz, malvaviscos, aceitunas con hueso, frutos secos como las uvas pasas, caramelos duros o de goma, goma de mascar y vitaminas masticables. No ofrezca 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 las 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

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
- Ofrezca alimentos con texturas que sean seguras para los bebés y niños pequeños
- 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. El líquido puede salir demasiado rápido y provocar asfixia
- 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
- Si un niño está riendo o llorando, espere a que se calme 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
- Disuada a los niños de juegos como tirar la comida al aire y atraparla con la boca

¿Cómo hacer que el juego sea más seguro para un niño?

- Enseñe al niño a no meterse objetos pequeños entre los 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 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 BC 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

- Be Smart, Don't Choke <https://dontchoke.ubc.ca>
- Toddler's First Steps (Los primeros pasos del niño pequeño) www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps
- Normas de funcionamiento de un centro de cuidado infantil autorizado: www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/information-for-partners-providers/rules-operating-licensed-day-care

Contacte con un dietista de la salud pública o un funcionario encargado de conceder licencias, o llame al **8-1-1** y hable con una enfermera diplomada o un dietista diplomado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 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.