

Prevención de asfixia y primeros auxilios para bebés y niños



(Choking Prevention and First Aid for Infants and Children)

Cuando los niños comienzan a gatear o a comer alimentos de mesa, los padres deben estar conscientes de los peligros y riesgos de que se atraganten y asfixien. Un niño menor de cinco años puede atragantarse fácilmente con alimentos y objetos pequeños.

La asfixia ocurre cuando un alimento o un objeto pequeño queda atrapado en la garganta y obstruye las vías respiratorias. Esto puede impedir que el oxígeno llegue a los pulmones y al cerebro. Cuando el cerebro se queda sin oxígeno por más de cuatro minutos, se puede producir daño cerebral o incluso la muerte. Todos los años mueren muchos niños por asfixia. La mayoría de los niños que mueren por esta causa son menores de 5 años. Dos terceras partes de las víctimas de asfixia son bebés menores de un año.

Los objetos que provocan más muertes por asfixia son los globos, las pelotas, las canicas, las piezas de juguetes y los alimentos.

Continúe leyendo acerca de la prevención de asfixias y los primeros auxilios indicados para estos casos.

Alimentos peligrosos

No le dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes a menos que los corte en trocitos. Los alimentos redondos y firmes son peligros comunes de atragantamiento y asfixia. Cuando los bebés y los niños pequeños no trituran o mastican bien sus alimentos, pueden tratar de tragarlos enteros. Los siguientes alimentos tienen el riesgo de causar asfixia:

- Salchichas (hot dogs)
- Nueces y semillas
- Trozos de carne o de queso
- Uvas enteras
- Caramelos pegajosos
- Palomitas de maíz
- Trozos de crema de cacahuete (mantequilla de mani)
- Verduras crudas
- Trozos de frutas, tales como rodajas de manzana
- Goma de mascar o chicle

Objetos caseros peligrosos

Mantenga los siguientes objetos caseros lejos de los bebés y niños:

- Globos
- Monedas
- Canicas
- Juguetes con piezas pequeñas
- Juguetes que se pueden comprimir hasta caber en la boca de un niño
- Pelotas pequeñas
- Tapas de bolígrafos o marcadores
- Baterías tipo botón
- Jeringas para medicinas

Medidas preventivas

- *Aprenda las técnicas de reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés).*

- *Tenga en cuenta que los globos son un riesgo de asfixia para los niños hasta de 8 años de edad.*
- *Evite dar los alimentos de la lista anterior a niños menores de 4 años de edad.*
- *Insista en que los niños coman en la mesa, o por lo menos sentados. Nunca deben correr, caminar, jugar o acostarse con comida en la boca.*
- *Corte los alimentos para bebés y niños pequeños en trozos no más grandes de media pulgada y enséñeles a masticar bien la comida.*
- *Supervise a los bebés y niños pequeños mientras comen.*
- *Esté pendiente de las acciones de los niños mayores. Muchos incidentes de asfixia ocurren cuando un hermano mayorcito le da a un niño pequeño alimentos, juguetes u objetos pequeños que son peligrosos.*
- *Evite los juguetes que tengan piezas pequeñas y mantenga los demás objetos caseros pequeños fuera del alcance de bebés y niños pequeños.*
- *Siga las recomendaciones, en cuanto a la edad, que aparecen en los empaques de juguetes. Las pautas de edad reflejan la seguridad de un juguete basada en cualquier posible riesgo de asfixia así como en las habilidades físicas y mentales a distintas edades.*
- *Revise debajo de los muebles y entre los cojines en busca de objetos pequeños que los niños puedan encontrar y llevarse a la boca.*
- *No permita que los bebés y niños pequeños jueguen con monedas.*

Primeros auxilios para el niño que se está asfixiando

Procure aprender las instrucciones que aparecen al respaldo de este folleto. Coloque las instrucciones en un lugar visible de su casa. Sin embargo, estas instrucciones no deben reemplazar una clase certificada de primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (CPR) o prevención de emergencias. Comuníquese con la oficina local de la Cruz Roja Americana o la Asociación Americana del Corazón para averiguar qué clases se dictan cerca de su residencia. La mayoría de las clases enseñan primeros auxilios, técnicas de reanimación cardiopulmonar y prevención de emergencias junto con las instrucciones de qué hacer en caso de que un bebé o niño se esté asfixiando. El pediatra también podrá ayudarle a entender estos pasos y hablarle sobre la importancia de supervisar las comidas e identificar los alimentos y objetos peligrosos.

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2006
Academia Americana de Pediatría, Actualizado en 4/06

ASFIXIA/RCP

APRENDA Y PRACTIQUE RCP (RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR)

SI ESTÁ SOLO CON UN NIÑO QUE SE ESTÁ ASFIXIANDO. . .

1. GRITE PIDIENDO AYUDA. 2. COMIENCE LOS ESFUERZOS DE RESCATE.

3. LLAME AL 911 O A SU NÚMERO DE EMERGENCIA LOCAL.

COMIENCE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ASFIXIA SI . . .

- El niño no respira en absoluto (el pecho no sube ni baja).
- El niño no puede toser ni hablar, o se ve morado.
- Encuentra al niño inconsciente o no responde a estímulos. (Vaya a RCP.)

NO COMIENCE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ASFIXIA SI . . .

- El niño puede respirar, llorar o hablar
- El niño puede toser, escupir o mover el aire de alguna manera. Los reflejos normales del niño están funcionando para despejar las vías respiratorias.

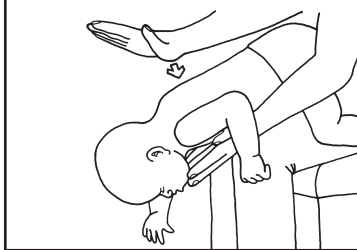
PARA BEBÉS MENORES DE 1 AÑO

ASFIXIA DE UN BEBÉ

Si el bebé se está asfixiando y no puede respirar, toser, llorar ni hablar, siga estos pasos.

Pida a alguien que llame al 911.

1 DÉLE 5 GOLPES EN LA ESPALDA (PALMADAS).



ALTERNÁNDOLOS CON

2 APLIQUE 5 COMPRESIONES EN EL PECHO



Altere golpes en la espalda (palmadas) y compresiones en el pecho hasta que salga el objeto o hasta que el bebé pierda el conocimiento o deje de responder a estímulos. Si el bebé pierde el conocimiento o deja de responder a estímulos, comience la RCP.

RCP PARA BEBÉS

Se aplica cuando el bebé **PIERDE EL CONOCIMIENTO/DEJA DE RESPONDER A ESTÍMULOS** o cuando deja de respirar. Acueste al bebé sobre una superficie plana y dura.

1 INICIE LAS COMPRESIONES EN EL PECHO.

- Coloque 2 dedos de una mano sobre el esternón, justo por debajo de la línea del pezón
- Comprima el pecho por lo menos a $\frac{1}{3}$ de la profundidad del pecho, o alrededor de 4 cm (1,5 pulgadas).
- Luego de cada compresión, permita que el pecho vuelva a su posición normal. Comprima el pecho a un ritmo de por lo menos 100 veces por minuto.
- Haga 30 compresiones.



2 DESPEJE LAS VÍAS RESPIRATORIAS.

- Abra las vías respiratorias (inclinación de cabeza, elevación de mentón).
- Si ve un objeto extraño, quítelo con el dedo. NO meta los dedos sin ver nada.



3 COMIENCE LA RESPIRACIÓN ASISTIDA.

- Inhale con normalidad.
- Cubra la boca y la nariz del bebé con su boca.
- Exhale 2 veces, cada una por 1 segundo. Cada exhalación debe hacer subir el pecho.



4 RETOME LAS COMPRESIONES EN EL PECHO.

- Siga con ciclos de 30 compresiones y 2 exhalaciones.
- Luego de 5 ciclos de compresiones y



Si, en cualquier momento, el bebé/niño escupe un objeto, o si deja de respirar, detenga la respiración asistida y llame al 911 o a su número de emergencia local.

Pida a su pediatra información sobre casos de asfixia y RCP para niños de más de 8 años de edad o sobre un curso de primeros auxilios o RCP aprobado en su comunidad.

ASFIXIA/RCP

APRENDA Y PRACTIQUE RCP (RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR)

SI ESTÁ SOLO CON UN NIÑO QUE SE ESTÁ ASFIXIANDO. . .

- 1. GRITE PIDIENDO AYUDA. 2. COMIENZE LOS ESFUERZOS DE RESCATE.**
- 3. LLAME AL 911 O A SU NÚMERO DE EMERGENCIA LOCAL.**

COMIENZE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ASFIXIA SI . . .

- El niño no respira en absoluto (el pecho no sube ni baja).
- El niño no puede toser ni hablar, o se ve morado.
- Encuentra al niño inconsciente o no responde a estímulos. (Vaya a RCP.)

NO COMIENZE LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ASFIXIA SI . . .

- El niño puede respirar, llorar o hablar
- El niño puede toser, escupir o mover el aire de alguna manera. Los reflejos normales del niño están funcionando para despejar las vías respiratorias.

PARA NIÑOS DE 1 A 8 AÑOS DE EDAD

ASFIXIA DE UN NIÑO (MANIOBRA DE HEIMLICH)

Pida a alguien que llame al 911.
Si el niño se está asfixiando y no puede respirar, toser, llorar ni hablar, siga estos pasos.

1. Realice la maniobra de Heimlich.

- Coloque una mano, con el puño cerrado, y cúbrala con la otra mano justo por encima del ombligo. Colóquelas justo debajo del extremo inferior del esternón y la caja torácica.
- Dé cada apretón con la fuerza suficiente como para producir una tos artificial destinada a aliviar la obstrucción de las vías respiratorias.
- Realice la maniobra de Heimlich hasta que el niño expulse el objeto o hasta que pierda el conocimiento o deje de responder a estímulos.

2. Si el niño **PIERDE EL CONOCIMIENTO O DEJA DE RESPONDER A ESTÍMULOS**, comience la RCP. →



RCP PARA NIÑOS

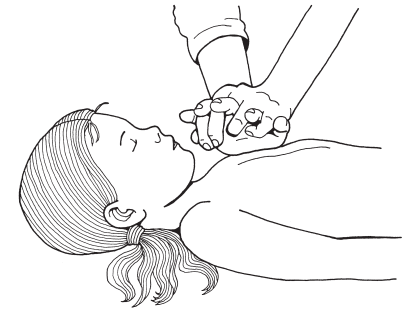
Se aplica cuando el niño **PIERDE EL CONOCIMIENTO/DEJA DE RESPONDER A ESTÍMULOS** o cuando deja de respirar. Acueste al niño sobre una superficie plana y dura.

1 INICIE LAS COMPRESIONES EN EL PECHO.

- Coloque la base de una o de las dos manos sobre la mitad inferior del esternón.
- Comprima el pecho por lo menos a 1/3 de la profundidad del pecho, o alrededor de 5 cm (2 pulgadas).
- Luego de cada compresión, permita que el pecho vuelva a su posición normal. Comprima el pecho a un ritmo de por lo menos 100 veces por minuto.
- Haga 30 compresiones.



Técnica de una mano



Técnica de dos manos

2 DESPEJE LAS VÍAS RESPIRATORIAS.

- Abra las vías respiratorias (inclinación de cabeza, elevación de mentón).
- Si ve un objeto extraño, quítelo con el dedo. **NO meta los dedos sin ver nada.**



3 COMIENZE LA RESPIRACIÓN ASISTIDA.

- Inhale con normalidad.
- Pellizque la nariz del niño para cerrarla, y cúbrala la boca con su boca.
- Exhale 2 veces, cada una por 1 segundo. Cada exhalación debe hacer subir el pecho.



4 RETOME LAS COMPRESIONES EN EL PECHO.

- Siga con ciclos de 30 compresiones y 2 exhalaciones hasta expulsar el objeto.
- Luego de 5 ciclos de compresiones y exhalaciones (alrededor de 2 minutos), si nadie ha llamado al 911 o a su emergencia local, hágalo usted.

Si, en cualquier momento, el bebé/niño escupe un objeto, o si deja de respirar, detenga la respiración asistida y llame al 911 o a su número de emergencia local.

Pida a su pediatra información sobre casos de asfixia y RCP para niños de más de 8 años de edad o sobre un curso de primeros auxilios o RCP aprobado en su comunidad.