

# Prevención de atragantamientos y primeros auxilios para bebés y niños



Cuando los niños comienzan a gatear o a comer alimentos sólidos, los padres deben estar conscientes de los peligros y riesgos de un atragantamiento. Los bebés mayorcitos y los niños menores de 5 años pueden atragantarse fácilmente con alimentos y objetos pequeños.

El atragantamiento se produce cuando un alimento u objeto pequeño queda atrapado en la garganta y bloquea los conductos respiratorios. Esto impide que el oxígeno llegue a los pulmones y el cerebro. Cuando el cerebro permanece sin oxígeno por más de 4 minutos, puede presentarse daño cerebral o incluso la muerte. Muchos niños mueren por atragantamiento cada año. La mayor parte de los niños que mueren debido a esta causa son menores de 5 años de edad. Dos terceras partes de las víctimas de atragantamiento son bebés menores de 1 año de edad.

Los globos, pelotas, canicas, piezas de juguetes y alimentos son la causa de la mayoría de muertes por atragantamiento.

La Academia Americana de Pediatría considera que los padres y demás personas que cuidan a los niños pueden prevenir los atragantamientos. La Academia sugiere a los padres y personas encargadas del cuidado de bebés y niños las siguientes medidas preventivas.

## Alimentos peligrosos

No le dé a niños menores de 4 años ningún alimento redondo y firme sin antes partirllo bien en pedacitos. Los alimentos redondos y firmes representan un peligro común de atragantamiento. Cuando los bebés y niños pequeños no mastican bien sus alimentos, tienden a tragárselos enteros. Los siguientes alimentos constituyen un riesgo de atragantamiento.

- Salchichas (hot dogs)
- Nueces y semillas
- Trozos de carne o queso
- Uvas enteras
- Dulces duros o pegajosos
- Palomitas de maíz
- Trozos de crema de cacahuate (mantequilla de maní)
- Verduras crudas
- Pasas
- Goma de mascar

## Objetos domésticos peligrosos

Mantenga los siguientes objetos caseros lejos de bebés y niños:

- Globos de látex
- Monedas
- Canicas
- Juguetes con piezas pequeñas
- Juguetes que puedan comprimirse y caber por completo en la boca del niño
- Pelotas pequeñas
- Tapas de bolígrafos o marcadores
- Baterías tipo botón
- Jeringas para suministrar medicina

## Qué puede hacer para prevenir atragantamientos

- Aprenda técnicas de resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) (apoyo de rescate vital básico).
- Tenga en cuenta que los globos representan un riesgo de atragantamiento para niños de cualquier edad.
- No le dé ninguno de los alimentos incluidos en la lista anterior a niños menores de 4 años.
- Insista en que los niños coman en la mesa, o al menos sentados. Nunca deben correr, caminar, jugar o acostarse mientras tienen comida en la boca.
- Corte los alimentos que le dé a un bebé o niño pequeño en trozos no más grandes de media pulgada y enséñele a masticar bien la comida.
- Supervise las comidas de bebés y niños pequeños.
- Esté pendiente de las acciones de los niños mayores. Muchos incidentes de atragantamiento ocurren cuando un hermano o hermana mayor le da a un niño pequeño alimentos, juguetes u objetos pequeños peligrosos.
- Evite juguetes que tengan piezas pequeñas y mantenga otros objetos caseros pequeños fuera del alcance de bebés y niños pequeños.
- Siga las recomendaciones en cuanto a edad que vienen en los empaques de los juguetes. Las pautas de edad reflejan la seguridad de un juguete en cuanto a posibles riesgos de atragantamiento, así como las habilidades físicas y mentales propias de cada edad.
- Revise si hay objetos pequeños debajo de muebles y entre los cojines de los muebles que un niño pudiera encontrar y meterse en la boca.
- No permita que los bebés y niños pequeños jueguen con monedas.

## Primeros auxilios para un niño que se atraganta

Procure aprenderse las instrucciones que están en este folleto. Cuelgue la tabla en su casa. Sin embargo, estas instrucciones *no* deben reemplazar a una clase debidamente aprobada de primeros auxilios, de CPR o de medidas de emergencia. Comuníquese con la Cruz Roja Americana de su localidad o con la Asociación Americana del Corazón para averiguar si se ofrecen clases en su vecindario. La mayoría de clases enseñan técnicas básicas de primeros auxilios, CPR y medidas de emergencia junto con lo que hay que hacer en caso de que un bebé o un niño se atragante. Su pediatra también puede ayudarle a entender estos pasos y hablarle de la importancia de supervisar las horas de las comidas e identificar alimentos y objetos peligrosos.

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

## ASFIXIA/CPR

### APRENDA Y PRACTIQUE TÉCNICAS DE RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR SI ESTÁ SOLO(A) CUANDO UN NIÑO SE ESTÁ ASFIXIANDO...

1. GRITE PARA PEDIR AYUDA.
2. EMPIECE LOS ESFUERZOS DE RESUCITACIÓN POR 1 MINUTO.
3. LLAME AL 911 O A OTRO NÚMERO DE EMERGENCIA.

#### Deberá comenzar los primeros auxilios si...

- El niño no puede respirar del todo (el pecho no se mueve hacia arriba y hacia abajo).
- El niño no puede toser, hablar ni hacer sonidos de voz normales.
- El niño está inconsciente (realice el procedimiento de resucitación cardiopulmonar)

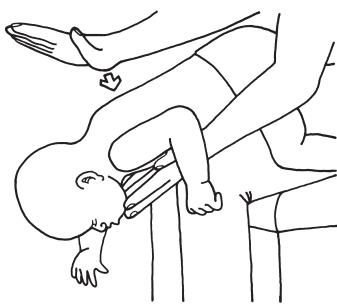
#### NO inicie el proceso de primeros auxilios si...

- El niño puede respirar, llorar, hablar o hacer un sonido de voz normal.
- El niño puede toser, balbucear o transportar aire de algún modo. Los relojes normales del niño están funcionando para despejar las vías respiratorias.

### PARA NIÑOS MENORES DE 1 AÑO ASFIXIA POR ATRAGANTAMIENTO EN BEBÉS

Empiece a hacer lo siguiente si el bebé se está asfixiando y no puede respirar. Sin embargo, si el bebé tose, llora, habla o es capaz de respirar, NO SIGA ninguno de los siguientes pasos. Dependiendo del estado del bebé, llame al 911 o al pediatra para pedir consejo.

#### 1 DE CINCO PALMADAS EN LA ESPALDA



ALTERNADAMENTE

Alterne los golpecitos en la espalda y las presiones en el pecho hasta que el objeto salga o el bebé quede inconsciente. Si el bebé queda inconsciente, comience las técnicas de CPR.

(Sólo para profesionales del área de salud: evalúe el pulso antes de iniciar CPR).

#### 2 PRESIONE EL PECHO CINCO VECES



### CPR PARA BEBÉS (Resucitación cardiopulmonar)

Debe ponerse en práctica cuando el bebé está inconsciente o deja de respirar.

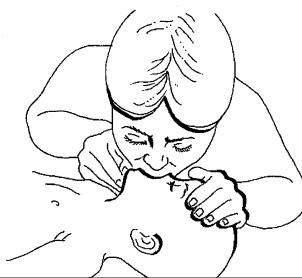
#### 1 DESPEJAR LOS CONDUCTOS RESPIRATORIOS

- Observe el movimiento del pecho y del abdomen.
- Escuche si hay ruidos de respiración.
- Acerque su mejilla al niño para sentir si éste respira.
- Abra los conductos respiratorios como se indica.
- Fíjese si hay un objeto extraño en la boca. Si alcanza a ver un objeto en la boca del bebé, arrástrelo suavemente con el dedo hacia afuera. Si el objeto está en la garganta del bebé, no intente sacarlo con el dedo porque podría empujarlo aún más hacia atrás.



#### 2 RESPIRACIÓN DE RESCATE

- Sostenga la cabeza y la barbillá del bebé con ambas manos como se muestra, estirándole la cabeza suavemente hacia atrás con la barbillá subida.
- Ponga su boca herméticamente sobre la boca y la nariz del bebé.
- Sople con delicadeza suficiente aire como para hacer que el pecho suba y baje 2 veces.



Si el pecho no sube o baja, repita los pasos 1 y 2. Si no hay reacción, practique los pasos para despejar las vías de aire. (Ver "Asfixia por atragantamiento en bebés", pasos 1 y 2 arriba).

#### 3 EVALUAR LA REACCIÓN

- Coloque el oído cerca de la boca del bebé tratando de ver, escuchar y sentir signos de una respiración normal o de tos.
- Fíjese si hay movimiento corporal. Si no ve, oye o siente signos de una respiración normal, de tos o de movimiento, empiece a hacer compresiones del pecho.



#### 4 COMPRESIONES DEL PECHO

- Coloque 2 dedos de la mano sobre la parte baja del pecho. Evite presionar la punta del esternón.
- Comprima el pecho de media a 1 pulgada.
- Alterne 5 compresiones con 1 respiración.
- Comprima el pecho 100 veces por minuto.



Verifique cada minuto si hay signos de respiración normal, de tos o de movimiento.

## PARA NIÑOS DE 1 A 8 AÑOS DE EDAD

### ASFIXIA POR ATRAGANTAMIENTO EN NIÑOS

Inicie los siguientes pasos si el niño se está asfixiando y no puede respirar. Sin embargo, si tose, llora, habla o es capaz de respirar, NO haga nada de lo que sigue y llame al pediatra para seguir sus indicaciones.

#### SI ESTÁ CONSCIENTE

##### CINCO PRESIONES RÁPIDAS HACIA ADENTRO Y HACIA ARRIBA,

justo encima del ombligo  
y bien debajo de la punta inferior  
del esternón y de las costillas  
(maniobra modificada de Heimlich).



Si el niño queda  
inconsciente, comience  
a practicar técnicas  
de CPR.

#### TÉCNICAS DE CPR PARA NIÑOS (Resucitación cardiopulmonar)

Debe practicarse cuando el niño o la niña está **INCONSCIENTE** o cuando deja de respirar.

##### 1 DESPEJAR LOS CONDUCTOS RESPIRATORIOS

- **Observe** si hay movimiento del pecho y del abdomen.
- **Escuche** si hay ruidos de respiración.
- Acerque su mejilla al niño para **sentir** si éste respira.
- **Abra** los conductos respiratorios como se indica.
- **Fíjese** si hay un objeto extraño en la boca del niño.

Si alcanza a ver un objeto, arrástrelo delicadamente con el dedo hacia afuera. Si el objeto está en la garganta del niño, **no intente** sacarlo con el dedo porque podría empujarlo aún más hacia atrás.



Si el pecho no sube o no baja, repita los pasos 1 y 2. Si no hay reacción, proceda con el paso 3 (abajo).

##### 2 RESPIRACIÓN DE RESCATE

- **Sostenga** la cabeza y la barbilla del niño con ambas manos como se muestra, estirándole la cabeza suavemente hacia atrás con la barbilla subida.
- **Ponga su boca herméticamente** sobre la boca y la nariz del niño.
- **Apriete la nariz** del niño
- **Sople** suficiente aire como para hacer que el pecho suba y baje 2 veces.



##### 2A SÓLO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD:

- Practique presiones abdominales para tratar de despejar el conducto respiratorio.
- Continúe con los pasos 1, 2 y 2A hasta que el objeto salga o la respiración de rescate surta efecto.
- Evalúe el pulso antes de iniciar el CPR.

##### 3 EVALUAR LA REACCIÓN

- Coloque el oído cerca de la boca del niño tratando de ver, escuchar y sentir signos de una **respiración normal o de tos**.
- Fíjese si hay **movimiento corporal**.

Si no ve, oye o siente signos de una respiración normal, de tos o de movimiento, empiece a hacer compresiones del pecho.



##### 4 COMPRESIONES DEL PECHO

- **Comprima** el pecho de media a 1 pulgada
- **Alterne** 5 compresiones con 1 respiración.
- **Comprima** el pecho 100 veces por minuto.

Presione con la parte baja de la palma de una mano sobre la mitad inferior del pecho. Levante los dedos para evitar tocar las costillas. No presione cerca de la punta inferior del hueso del pecho o esternón.



**Cerciórese de que alguien llame al 911 tan pronto como sea posible y al minuto de haber empezado los esfuerzos de rescate.**

Si en cualquier momento el bebé o el niño expulsa un objeto o comienza a respirar, llame al 911 o al pediatra para que le den las indicaciones a seguir. Pida al pediatra información sobre Asfixia/CPR para niños mayores de 8 años y pregúntele por un curso aprobado de primeros auxilios o de CPR en su comunidad.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57.000 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  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1999, actualizado en 1-99.  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría