

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 maní)
- 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.aap.org

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

ASFIXIA/TÉCNICAS DE CPR

APRENDA Y PRACTIQUE LAS TÉCNICAS DE CPR (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR)

SI ESTÁ A SOLAS CON UN NIÑO QUE SE ESTÁ ASFIXIANDO...

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

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

INICIE PRIMEROS AUXILIOS POR ASFIXIA SI...

- El niño no puede respirar (el tórax no se mueve hacia arriba y hacia abajo).
- El niño no puede toser o hablar o se pone morado.
- Encuentra al niño inconsciente. (Inicie las técnicas de CPR.)

NO INICIE PRIMEROS AUXILIOS POR ASFIXIA SI...

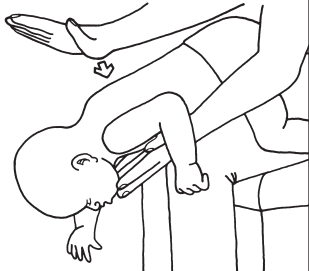
- El niño puede respirar, llorar o hablar.
- El niño puede toser, balbucear o pasar aire a través de la nariz o la boca. Los reflejos normales del niño están actuando para despejar las vías respiratorias.

PARA NIÑOS MENORES DE UN AÑO

SI EL BEBÉ SE ASFIXIA

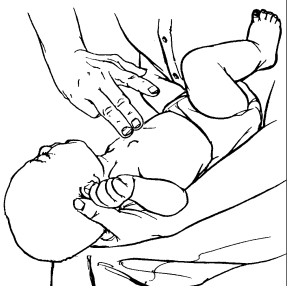
Si el bebé se está asfixiando y no puede respirar, toser, o hablar, siga estos pasos. Pida a alguien que llame al 911. Si no hay nadie más, llame usted mismo al 911 lo más pronto posible.

1 DÉ CINCO GOLPES EN LA ESPALDA CON LA BASE DE LA PALMA DE LA MANO



ALTERNADOS CON

2 COMPRIMA EL TÓRAX CON LOS DEDOS CINCO VECES.



Alterne los golpes en la espalda y las compresiones en el tórax hasta desalojar el objeto. Si el bebé se queda inconsciente, inicie las técnicas de reanimación (CPR).

TÉCNICAS DE CPR PARA BEBÉS

Para ser usadas cuando el bebé está inconsciente o cuando deja de respirar.

1 DESPEJE LA VÍA RESPIRATORIA

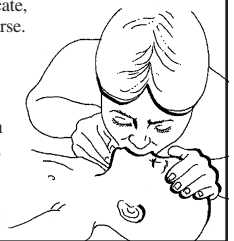
- Despeje la vía respiratoria del bebé (incline la cabeza hacia atrás y levántele la barbilla).
- Haga una pausa de 5 a 10 segundos para verificar si la vía respiratoria del bebé está despejada. Fíjese si el pecho y el abdomen se mueven de arriba hacia abajo. Escuche cualquier sonido respiratorio que provenga de la nariz o la boca. Coloque su mejilla contra la cara del bebé para ver si siente su aliento. Si al despejar la vía respiratoria logra que el bebé respire como tal (algo más que un simple jadeo) no le practique respiración boca a boca.
- Si el niño respira, fíjese si tiene un objeto extraño en la boca. Si divisa un objeto, retírelo cuidadosamente con un dedo. Después intente darle la respiración de rescate. No intente meterle el dedo para sacar a ciegas un objeto que no ve porque podría empujarlo hacia adentro de la garganta.



2 RESPIRACIÓN DE RESCATE

- Agarre la cabeza y la barbilla del bebé con ambas manos como se muestra en el dibujo, inclinandole la cabeza con delicadeza hacia atrás y levantándole la barbilla.
- Tome una respiración normal (no respire profundo).
- Coloque su boca herméticamente sobre la boca y la nariz del bebé.
- Haga dos insuflaciones (soplar aire en la boca del bebé). Cada respiración de rescate debe ser superior a un segundo con una pausa entre una y otra respiración. Con cada respiración de rescate, el pecho del bebé debe elevarse.

Si el tórax del bebé no se eleva ni desciende después de la primera insuflación, repita los pasos 1 y 2. Si aún no ve movimiento del tórax, continúe con el paso 3 (que sigue a continuación).



3 COMPRESIÓN DEL TÓRAX (También llamado Masaje cardiaco)

- Coloque 2 dedos o 1 mano en el esternón del bebé, justo debajo de las tetillas.
- Comprima el tórax hasta un tercio o la mitad de su profundidad.
- Alterne 30 compresiones con 2 respiraciones.
- Comprima el tórax a un ritmo de 100 veces por minuto.



Cerórese de que alguien llame al 911 tan pronto como sea posible. Si está a solas con el bebé, llame al 911 o a su número de emergencia local después de 5 ciclos de respiraciones y compresiones de tórax (alrededor de 2 minutos).

Si en cualquier momento el niño o el bebé escupe un objeto o comienza a respirar, llame al 911 o al número de emergencia local.

Pida a su pediatra información sobre asfixia y técnicas de CPR para niños mayores de 8 años, así como información sobre cursos aprobados de primeros auxilios o CPR en su comunidad.

ASFIXIA/TÉCNICAS DE CPR

APRENDA Y PRACTIQUE LAS TÉCNICAS DE CPR (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR)

SI ESTÁ A SOLAS CON UN NIÑO QUE SE ESTÁ ASFIXIANDO...

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

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

INICIE PRIMEROS AUXILIOS POR ASFIXIA SI...

- El niño no puede respirar (el tórax no se mueve hacia arriba y hacia abajo).
- El niño no puede toser o hablar o se pone morado.
- Encuentra al niño inconsciente. (Inicie las técnicas de CPR.)

NO INICIE PRIMEROS AUXILIOS POR ASFIXIA SI...

- El niño puede respirar, llorar o hablar.
- El niño puede toser, balbucear o pasar aire a través de la nariz o la boca. Los reflejos normales del niño están actuando para despejar las vías respiratorias.

PARA NIÑOS DE 1 A 8 AÑOS DE EDAD*

SI EL NIÑO SE ASFIXIA

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

Pida a alguien que llame al 911. Si no hay nadie más, llame usted mismo al 911 lo más pronto posible.

SI EL NIÑO ESTÁ CONSCIENTE

PRACTÍQUELE CINCO COMPRESIONES ABDOMINALES BRUSCAS justo por encima del ombligo y bien abajo de la punta inferior del esternón y de las costillas. Realice cada compresión con suficiente fuerza como para forzar al niño a que tosa y despejar así la vía respiratoria.



Si el niño queda inconsciente, inicie las técnicas de CPR.



TÉCNICAS DE CPR PARA NIÑOS Para llevarse a cabo cuando el niño está INCONSCIENTE o cuando deja de respirar.

1 DESPEJE LA VÍA RESPIRATORIA

- Despeje la vía respiratoria del niño (incline la cabeza hacia atrás y levántele la barbilla).
- Haga una pausa de 5 a 10 segundos para verificar si la vía respiratoria del niño está despejada. Fíjese si el pecho y el abdomen se mueven de arriba hacia abajo. **Escuche** cualquier sonido respiratorio que provenga de la nariz o la boca. **Sienta** su aliento. Si al despejar la vía respiratoria logra que el niño respire como tal (algo más que un simple jadeo) no le practique respiración boca a boca.
- Si el niño no respira, **fíjese** si tiene un objeto extraño en la boca. **Si divisa** un objeto en la boca del niño, retírelo cuidadosamente con un dedo. Después intente darle la respiración de rescate. **No intente** meterle el dedo para sacar a ciegas un objeto que no ve porque podría empujarlo hacia adentro de la garganta.



2 RESPIRACIÓN DE RESCATE

- **Agarre** la cabeza y la barbilla del niño con ambas manos como se muestra en el dibujo, inclinandole la cabeza con delicadeza hacia atrás y levantándole la barbilla.
- Tome una respiración normal (no respire profundo).
- **Coloque** su boca herméticamente sobre la boca del niño
- **Apriete** la nariz del niño.
- Haga dos insuflaciones (soplar aire en la boca del niño). Cada respiración de rescate debe ser superior a un segundo con una pausa entre una y otra respiración. Con cada respiración de rescate el pecho del niño debe subir y bajar.



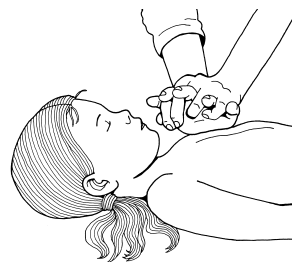
Si el tórax del niño no se eleva ni desciende después de la primera insuflación, repita los pasos 1 y 2. Si aún no ve movimiento del tórax, continúe con el paso 3 (que sigue a continuación).

3 COMPRESIÓN DEL TÓRAX (También llamado Masaje cardíaco)

- Coloque la base de la palma de la mano sobre la mitad inferior del esternón. Otra opción es usar las 2 manos: coloque la base de la palma de una mano sobre la mitad inferior del esternón y luego coloque la otra mano encima de la anterior (sin que descansen sobre el pecho).
 - **Comprima** el tórax hasta un tercio o la mitad de su profundidad.
 - **Alterne** 30 compresiones con 2 respiraciones.
 - **Comprima** el tórax a un ritmo de 100 veces por minuto.
- Fíjese si hay signos de respiración normal, tos o movimiento después de cada 5 ciclos (alrededor de 2 minutos)



Técnica con 1 mano



Técnica con 2 manos

Cerciórese de que alguien llame al 911 tan pronto como sea posible. Si está a solas con el niño, llame al 911 o a su número de emergencia local después de 5 ciclos de respiraciones y compresiones de tórax (alrededor de 2 minutos).

***Para niños de 8 años en adelante, se deben seguir las técnicas de reanimación recomendadas para adultos que se están asfixiando.**

Si en cualquier momento el niño o el bebé escupe un objeto o comienza a respirar, llame al 911 o al número de emergencial local.

Pida a su pediatra información sobre asfixia y técnicas de CPR para niños mayores de 8 años, así como información sobre cursos aprobados de primeros auxilios o CPR en su comunidad.