

Prevención de asfixia y primeros auxilios para bebés y niños

Recomendaciones para los padres



Cuando los niños comienzan a sentarse a comer a la mesa, los padres deben de estar conscientes de los peligros y riesgos de la asfixia o atragantamiento. Los bebés mayores y los niños de menos de cuatro años de edad se pueden asfixiar o atragantar fácilmente con la comida y objetos pequeños.

La asfixia ocurre cuando la comida o un objeto pequeño bloquea el conducto respiratorio. Eso previene que el oxígeno entre a los pulmones y llegue al cerebro. Cuando el cerebro deja de tener oxígeno por más de cuatro minutos, podría dañarse e incluso la persona podría morir. Muchos niños mueren de asfixia cada año. La Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Asociación Americana del Corazón (AHA) consideran que los padres y las personas que cuidan a los bebés y niños pueden prevenir la asfixia. La Academia Americana de Pediatría y la Asociación Americana del Corazón ofrecen la siguiente información de prevención de asfixia y atragantamiento e información de primeros auxilios para los padres y las personas que cuidan a bebés y niños.

Alimentos peligrosos

No le de a niños menores de cuatro años ninguna comida redonda y firme a menos que esté completamente picada. Los alimentos redondos y firmes son agentes peligrosos y pueden causar asfixia. Cuando los bebés y los niños jóvenes no muelen o mastican bien la comida, podrían intentar tragársela entera. Los siguientes alimentos podrían ser peligrosos y causar la asfixia:

- Salchichas ("Hot dogs")
- Nueces
- Pedazos de carne o queso
- Uvas enteras
- Dulces duros o pegajosos
- Maíz tostado (palomitas de maíz)
- Pedazos de mantequilla de maní
- Zanahorias crudas

Artículos peligrosos en la casa

Mantenga los siguientes artículos hogareños fuera del alcance de bebés y niños:

- Globos de látex
- Monedas
- Canicas
- Piezas de juguetes pequeñas
- Tapas de plumas o marcadores
- Baterías pequeñas en forma de botón
- Juguetes comprimibles pequeños que puedan caber completamente en la boca de un niño

Lo que puede hacer para prevenir atragantamientos:

- *Mantenga los alimentos peligrosos fuera del alcance de los niños hasta que cumplan 4 años de edad. No le dé nueces a los niños hasta que cumplan 7 años de edad o más.*
- *Insista en que los niños se sienten a comer a la mesa o al menos que coman mientras estén sentados. Nunca deben correr, caminar o jugar cuando tengan comida en la boca.*
- *Corte la comida de los bebés y niños pequeños y enséñeles a masticar bien la comida.*
- *Supervise la hora de la comida de los bebés y niños pequeños. Muchos de los incidentes de asfixia ocurren cuando los hermanos mayores les dan alimentos peligrosos, juguetes u objetos pequeños a los niños.*
- *Evite tener juguetes con piezas pequeñas y tenga los demás artículos pequeños de la casa fuera del alcance de los bebés y niños pequeños. Siga las instrucciones que indican las edades recomendadas, en las envolturas de los juguetes.*

Primeros auxilios para los niños que se estén asfixiando o atragantados

Asegúrese de aprender las instrucciones al reverso de este folleto. Cuelgue las instrucciones en alguna pared de la casa. Sin embargo, estas instrucciones *no* deben usarse en substitución a una clase aprobada de primeros auxilios básicos, resucitación cardiopulmonar (CPR) o de prevención de emergencias. Comuníquese con la oficina local de la Cruz Roja Americana o la Asociación Americana del Corazón para enterarse de las clases a ofrecerse en su área. La mayoría de las clases duran de 6 a 8 horas y en estas se enseña primeros auxilios básicos, resucitación cardiopulmonar y prevención de emergencias, además enseñarse instrucciones sobre lo que hay que hacer con un bebé o niño que se este asfixiando por atragantamiento. El pediatra también le podrá ayudar a comprender esos pasos y le hablará sobre la importancia de supervisar a los bebés y niños a la hora de la comida y de identificar los 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 el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Mi Pediatra <http://www.mipediatra.com.mx>

Casos de asfixia/resucitación cardiopulmonar

Llame al 911 o a un número de emergencia después de realizar los esfuerzos de rescate.

APRENDA Y PRACTIQUE LA RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR

Deberá comenzar los primeros auxilios si...

- El(la) niño(a) no puede respirar del todo (el pecho no se mueve hacia arriba y hacia abajo).
- La vía respiratoria del(de la) niño(a) está bloqueada de tal manera que solamente puede toser con debilidad y hay cambios en el color de su piel.

- El(la) niño no puede toser, hablar ni hacer sonidos de voz normales.
- El(la) niño(a) está inconsciente (realice el procedimiento de resucitación cardiopulmonar)

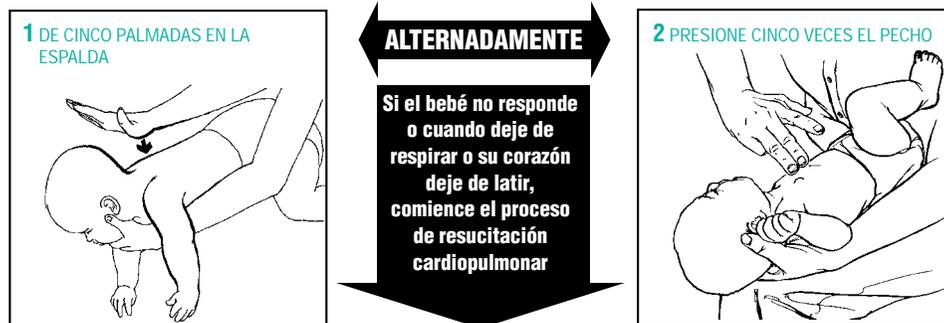
NO inicie el proceso de primeros auxilios si...

- El(la) niño(a) puede respirar, llorar, hablar o hacer un sonido de voz normal.
- El(la) niño(a) puede toser con fuerza (tosar con fuerza significa que no hay obstrucción o que la obstrucción es pequeña).

Qué hacer en el caso de bebés de menos de un año

Asfixia por atragantamiento

Inicie lo siguiente si el bebé se está asfixiando y no es capaz de respirar. Sin embargo, si el bebé está tosiendo, llorando o hablando, NO haga nada de lo siguiente y llame al médico para recibir más instrucciones.



Resucitación cardiopulmonar para los bebés

Resucitación cardiopulmonar

Hay que usar este proceso cuando el bebé no responda o cuando deje de respirar o su corazón deje de latir.

<p>1 ABRA EL CONDUCTO RESPIRATORIO</p> <ul style="list-style-type: none">● Vea si el pecho o el abdomen se mueve● Escuche a ver si hay sonidos de respiración● Sienta el aliento en su mejilla● Abra la vía respiratoria como se muestra● Saque cualquier objeto que hubiera dentro; sáquelo con el dedo solamente si lo puede ver	<p>2 RESPIRACIÓN DE RESCATE</p> <ul style="list-style-type: none">● Ubique la cabeza y la barbilla con ambas manos como se muestra● Ponga su boca herméticamente sobre la boca y la nariz● Sople con delicadeza de manera que entre aire suficiente para hacer que el pecho suba y baje dos veces.	<p>Si el pecho no sube o baja, repita los pasos 1 y 2. Si no hay respuesta, de tratamiento para obstrucciones del conducto respiratorio (véase la sección "asfixia por atragantamiento", pasos 1 y 2, arriba).</p>
<p>3 SIENTA EL PULSO COMO SE MUESTRA</p> <ul style="list-style-type: none">● Si hay pulso continúe con la respiración cada tres segundos● Si no hay pulso comience las compresiones del pecho	<p>4 COMPRESIONES DEL PECHO</p> <ul style="list-style-type: none">● Comprima el pecho de 1/2 pulgada a 1 pulgada● Alterne 5 compresiones rápidas con una respiración● Comprima el pecho 100 veces por minuto	<p>Verifique si el pulso ha vuelto y si hay respiración cada minuto.</p>

Para niños de más de un año

Asfixia por atragantamiento en NIÑOS

Inicie los siguientes pasos si el(la) niño(a) se está asfixiando y no puede respirar. Sin embargo, si el(la) niño(a) está tosiendo, llorando o hablando, **NO** haga nada de los siguientes y hable con su médico para más instrucciones.

1 OPRIMA DE FORMA RÁPIDA EXACTAMENTE ARRIBA DEL OMBLIGO



el(la) niño está consciente

Si el(la) niño no responde o cuando deje de respirar o su corazón deje de latir, comience el proceso de resucitación cardiopulmonar

Resucitación cardiopulmonar

Resucitación cardiopulmonar

Hay que usar este proceso cuando el(la) niño(a) no responda o cuando deje de respirar o su corazón deje de latir.

1 ABRA LA VÍA AÉREA

- **Vea** si el pecho o el abdomen se mueve
- **Escuche a ver si hay sonidos** de respiración
- **Sienta** el aliento en su mejilla
- **Abra** la vía respiratoria como se muestra
- **Saque** cualquier objeto que hubiera dentro; sáquelo con el dedo **solamente** si lo puede ver



2 RESPIRACIÓN DE RESCATE

- **Ubique** la cabeza y la barbilla con ambas manos como se muestra
- **Ponga su boca herméticamente** sobre la boca y la nariz del(de la) niño(a)
- **Cierre** las cavidades nasales del(de la) niño(a) con los dedos
- **Sople** suficiente aire para hacer que el pecho del(de la) niño(a) suba y baje dos veces.



Si el pecho no sube o baja, repita los pasos 1 y 2. Si no hay respuesta, de tratamiento para obstrucciones del conducto respiratorio (véase la sección "qué hacer si el(la) niño(a) está inconsciente", paso 3 a seguir).

Qué hacer si el(la) niño(a) está inconsciente

3 PRESIONE HACIA ARRIBA, EN LA LÍNEA MEDIA EXACTAMENTE ARRIBA DEL OMBLIGO (hasta 5 veces)



Repita los pasos de resucitación cardiopulmonar para los niños, de los pasos 1 al 3 hasta que el pecho suba y baje.

4 SIENTA EL PULSO COMO SE MUESTRA

- **Si hay pulso** continúe con Una respiración cada tres segundos
- **Si no hay pulso** comience las compresiones del pecho



5 COMPRESIONES DEL PECHO

- **Comprima** el pecho de 1/2 pulgada a 1 pulgada
 - **Altere** 5 compresiones rápidas con una respiración
 - **Comprima** el pecho 100 veces por minuto
- Debe haber una distancia del ancho de un dedo sobre la punta inferior del hueso del pecho ó esternón.



Si el(la) niño(a) escupiera algún objeto en cualquier momento o si el bebé o el(la) niño(a) comenzara a respirar, llame al médico para que le de más instrucciones. Pídale información al pediatra sobre cursos aprobados de primeros auxilios o resucitación cardiopulmonar en su comunidad.