

## **PREVENCIÓN RIESGO A ATRAGANTARSE Y ASFIXIA ALIMENTARIA EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑITOS**

Niños menores de 5 años de edad evitar ingerir estos alimentos:

**UVAS Y PASITAS.** Hay muchos reportes médicos de casos de asfixias alimentarias mortales en niños menores de 5 años de edad atragantados al intentar comer uvas (la piel, semillas, forma y tamaño son riesgosas).

**Tomatitos Cherry** (son los redondos pequeñitos y dan mucho riesgo a atragantar en niños menores de 5 años de edad).

**Maní, pepitas de marañón, almendras o nueces y avellanas** (en forma de mantequilla sin trocitos sí se puede dar sin riesgo a atragantar); chicle, maíz en grano (sí lo pueden disfrutar en forma de harina en cremas cocidas con leche y tortillas asadas).

**Cerezas.** Trozos de queso duro o carne duros; sí se pueden blandos suaves.

Es importante que los niños coman sentados; nunca comer acostados ni corriendo. Esperar + 30 minutos luego de comer, antes de acostarse.



Web [www.NutricionTotal.com](http://www.NutricionTotal.com)

*autora nutri prof. Laura Baha Al Deen Krog*  
especialista en nutrición clínica y docencia superior.

Se recomienda **actuar con mucha serenidad** en estos accidentes

# Niños que se atragantan

Es uno de los incidentes que ocurren con más frecuencia en la infancia. De la actitud de los adultos depende la seguridad que se requiere para solucionar más rápido el problema. La víctima puede sufrir daños cerebrales en pocos minutos y hasta morir.

**Texto:** Andreina Gil / **Infografía:** Andrea Phillips

Cuando los infantes se atragantan con objetos se obstruye la vía respiratoria y esto puede ocasionar un estado de inconsciencia. Los padres necesitan conocer y aprender los primeros auxilios que deben practicarles a sus niños en el caso de que se les presenten estos accidentes. Los síntomas de asfixia son universales. Normalmente el asfixiado se lleva las manos a la garganta y su rostro demuestra desesperación y cambia de color. Si puede toser o hablar la obstrucción es leve.

Técnica de HEIMLICH



## ¿QUÉ DEBE HACERSE CON NIÑOS ATRAGANTADOS?

- Se le dan palmaditas en la espalda al niño y se le pide que tosa, hable o respire si está consciente.
- Si al niño se le dificulta hacer lo que se le pide se le aplica la maniobra de Heimlich, se agarra al niño por detrás y con las manos se tocan las costillas más bajas hasta llegar al abdomen a la altura del ombligo.
- Se hace un puño y con la otra mano se hace presión con rapidez en el estómago hacia arriba.
- Se sigue empujando hasta que el niño expulsa el objeto con el que está atragantado.
- De no expulsarlo se requiere de ayuda médica con mucha rapidez.

## ¿QUÉ DEBE HACERSE CON BEBÉS ATRAGANTADOS?



- Se coloca al bebé boca abajo
- Se le sostiene la cabeza y los hombros con el brazo derecho
- Con la mano izquierda se le dan cinco palmaditas entre los omóplatos
- Se coloca un dedo sobre la lengua del bebé y se mira la obstrucción

- De no funcionar se voltea al bebé boca arriba y se acuesta a lo largo del brazo izquierdo.
- Se le hacen cinco presiones rápidas de dos centímetros hacia abajo en la mitad inferior del pecho con dos dedos.



5 presiones durante algunos minutos

- Si no resulta, se llama a una ambulancia y se recomienda que se continúen aplicando las técnicas.

## RIESGOS

Falta de oxígeno en el tejido cerebral



En un lapso de cuatro minutos se pueden presentar accidentes cerebrales por la falta de oxígeno en el cerebro. La muerte también puede presentarse en un lapso de cuatro a ocho minutos.

## ¿QUÉ NO DEBE HACERSE CUANDO ESTOS ACCIDENTES SE PRESENTAN?

- No se debe dejar sola a la víctima en el caso de presentar estos accidentes.
- Las preguntas agobiantes deben evitarse.
- La inseguridad que se le puede demostrar a la víctima lo alteraría más ocasionando una mayor complicación de la situación.
  - No se pueden suministrar ningún tipo de medicamentos, alimentos ni líquidos.
  - No se debe intentar sacar ni halar el objeto si el niño está consciente.



## PREVENCIÓN

La mejor manera de prevenir estos accidentes es cuidar la alimentación de los niños y evitar que ingieran alimentos no adecuados para su edad.

Los alimentos que pueden ocasionar asfixia son:

- Uvas enteras
- Nueces o maní
- Trozos de carne o queso
- Maíz
- Golosinas redondas, duras y pegajosas
- Chicletes
- Salchichas



## OBJETOS PELIGROSOS

Cuando el pequeño está comenzando a explorar suele llevarse objetos a la boca. Hay que seleccionar los juguetes que el niño pueda alcanzar para evitar este tipo de accidentes. Los objetos que pueden provocar asfixia en los niños son:

- Monedas
- Metras o canicas
- Pilas o baterías pequeñas
- Juguetes pequeños
- Tapas de lápices o bolígrafos
- Globos desinflados

