

# E- noticias de salud y seguridad para cuidadores y maestros

Enero de 2011

La sofocación es una causa principal de lesión y muerte entre niños, en especial niños de tres años de edad o menos. El riesgo de sofocación permanece importante hasta los cinco años de edad. Los artículos más comunes con los cuales los niños se sofocan son alimentos, monedas, globos y otros juguetes. Esto se debe a que los niños colocan objetos en su boca a medida que exploran nuevos ambientes.

En febrero de 2010, la American Academy of Pediatrics publicó una declaración de política que contiene recomendaciones para padres, maestros, cuidadores de niños y profesionales de la atención médica para ayudar a prevenir sofocación entre niños. <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/peds.2009-2862v1>

El boletín de este trimestre se dedica a disminuir el riesgo de sofocación en etapas tempranas de la niñez y en diferentes lugares.



## Disminución de los riesgos de sofocación: consejos para situaciones de educación temprana y de cuidado infantil

### Alimentos, y características de los alimentos, de alto riesgo

- ✓ Caramelo macizo
- ✓ Cacahuates (maní)/frutos secos, nueces
- ✓ Semillas
- ✓ Uvas enteras
- ✓ Zanahorias crudas
- ✓ Manzanas
- ✓ Palomitas de maíz
- ✓ Hot dogs
- ✓ Trozos de mantequilla de maní
- ✓ Malvaviscos
- ✓ Goma de mascar
- ✓ Salchichas
- ✓ Alimentos que son redondos y que podrían conformarse a las vías respiratorias de un niño

Dado que 60% de los incidentes de sofocación no mortales se produce por alimentos, a continuación se examinan algunas maneras de disminuir el riesgo de sofocación mientras los niños están comiendo.

### Disminución de los riesgos de sofocación por alimentos

1. Los niños deben estar sentados cuando estén comiendo—los cuidadores/maestros deben asegurarse de que los niños no coman cuando estén de pie, caminando, corriendo, jugando, acostados, o cuando vayan en vehículos.
2. No debe permitirse a los niños que sigan comiendo por sí mismos o que se les siga ayudando a comer por sí mismos si empiezan a quedarse dormidos.
3. La supervisión activa es indispensable—
  - Vigile que los niños no "guarden como ardillas" varios pedazos de comida en la boca. Esto aumenta el riesgo de sofocación.
  - Recuerde que un niño que se está sofocando puede no hacer ningún ruido, de modo que los adultos deben mantener vigilados a niños que estén comiendo.

(continúa en la página 2)

Las “E-noticias de salud y seguridad para cuidadores y maestros” se financian mediante una subvención (U46MC04436) del US Department of Health and Human Services, Child Care Bureau, y la Health Resources and Services Administration, the Maternal and Child Health Bureau, para la AAP.

4. Los niños de esta edad requieren supervisión aumentada cuando comen porque se distraen con facilidad y pueden no poner toda la atención a la tarea de comer.
5. El alimento no debe usarse para juegos de niños que incluyan cachar alimento con la boca o introducir grandes números o cantidades de alimento en la boca.
6. Corte alimentos como las uvas y otras frutas, la carne, el queso y las verduras crudas en pedazos pequeños y en formas que no bloquearán las vías respiratorias. Corte los hot dogs a lo largo, así como a lo ancho.
7. Cocine las verduras de modo que se hagan más blandas y más fáciles de tragar.
8. Sólo dé cantidades pequeñas de mantequilla de maní u otros alimentos similares, para evitar que bloqueen las vías respiratorias del niño.
9. Ofrezca suficientes líquidos a los niños cuando estén comiendo, pero asegúrese de que los líquidos y los sólidos no se traguen al mismo tiempo.

10. Recuerde: los alimentos no contienen etiquetas de advertencia acerca de posibles peligros de sofocación.

Depende del cuidador o del maestro saber qué medidas tomar cuando está preparando alimento y sirviéndolo, para disminuir el riesgo de sofocación.

#### **Riesgos de sofocación no dependientes de alimentos**

Puesto que los niños de corta edad colocan todo en su boca, artículos pequeños que no son alimentos también causan muchos incidentes de sofocación. Las monedas y los juguetes explican casi todos los eventos de sofocación no relacionados con alimentos entre niños de corta edad.

De todos los productos para niños, los globos de látex son la causa principal de muerte por sofocación, y casi todos estos decesos suceden entre menores de seis años. Otros productos como los alfileres de seguridad, las monedas, las canicas, pelotas pequeñas, tapas de pluma o de marcador, pilas tipo botón pequeñas; artículos de la basura, como cascarones de huevo, y tapas

abre-fácil de latas de bebida, se han relacionado con sofocación.

Los fabricantes a menudo indican el rango de edad apropiado de un juguete en la caja para comunicar los riesgos de seguridad. Estas son sólo pautas generales en la selección de juguetes; es importante que use su propio juicio respecto a los niños que están a su cuidado.

Antes de que compre un juguete, necesita estar consciente de que el simple hecho de que un juguete esté en el mercado no garantiza su seguridad. Los juguetes vendidos en botes de venta al menudeo, máquinas expendedoras, y en Internet, pueden no estar marcados con etiquetas de advertencia apropiadas.

Por último, es imposible prevenir todos los episodios de sofocación entre los niños. Todos los cuidadores de niños de corta edad deben aprender reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation [CPR]) y primeros auxilios.

***¡Mantenga los juguetes, alimentos y artículos domésticos peligrosos fuera del alcance de los niños!***

## Recursos

### **Sítios web**

Healthy Child Care America

[www.healthychildcare.org](http://www.healthychildcare.org)

Healthy Children

[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

Nueva política de la AP sobre prevención de sofocación

<http://www.healthychildren.org/English/news/Pages/New-AAP-Policy-on-Choking-Prevention.aspx>

Prevención de sofocación

<http://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Choking-Prevention.aspx>

Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sobre sofocación

<http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Choking/default.html>

### **Publicaciones**

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;125/3/601.pdf>

AAP Policy Statement: Prevention of Choking Among Children

(Declaración de política de la AAP: Prevención de sofocación entre niños)

PEDIATRICS Vol. 125 No. 3 March 2010, pp. 601-607

El Comité de Prevención de Lesión, Violencia y Envenenamiento (Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention) escribió esta política para ilustrar los riesgos de sofocación recurrentes en niños de corta edad.

<http://aapnews.aappublications.org/cgi/content/full/31/3/26-g>

AAP News Vol. 31 No. 3 March 2010, p. 26