

Uvas, frutos secos y caramelos duros, peligrosas ‘trampas’ para niños en Navidad

- Los pediatras animan a la población a tener especial cuidado durante las fiestas para evitar atragantamientos, pues suponen la tercera causa de muerte no natural en niños menores de 5 años en nuestro país
- El 50% de los accidentes sucede en presencia de adultos, a causa de despistes, de ahí la importancia de tomar medidas preventivas
- Si se presencia un atragantamiento con asfixia, se recomienda llamar inmediatamente al 112 y seguir cuatro pasos fundamentales para salvar la vida del menor
- La AEP, “estrena” estas navidades un nuevo Comité de Soporte Vital, que desde ahora trabajará para elaborar guías que informen, de forma didáctica, sobre cómo prevenir y reaccionar con primeros auxilios ante accidentes infantiles

Madrid, 21 de diciembre de 2023. _ Los atragantamientos son la tercera causa de muerte no natural en niños menores de 5 años, por encima incluso de los accidentes de tráfico. Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) apuntan que en 2020 hubo en España 12 niños que fallecieron por ahogamiento, asfixia o sofocación, representando cerca el 17% de los fallecimientos no naturales en este grupo de edad. Y es que, tras un atragantamiento con asfixia, se cuenta solo con **4 minutos para evitar lesiones irreversibles en el cerebro y con 8 para impedir la muerte cerebral o completa del menor.**

Las cifras son alarmantes y lo más desalentador es que la mayoría de estos eventos hubiera podido prevenirse si la ciudadanía estuviera preparada para reconocer las situaciones de riesgo y actuar en consecuencia. Por ello, la **Asociación Española de Pediatría (AEP)** ha decidido crear un nuevo **Comité de Soporte Vital (CSV)**, formado por un equipo multidisciplinar en el que trabajarán coordinadamente pediatras expertos en urgencias, endocrinología, neurología, neonatología, traumatología, cirugía, atención primaria y reanimación cardiopulmonar, entre otros, para elaborar guías y protocolos de actuación dirigidos tanto a familias como a profesionales.

“En consulta recibimos infinidad de preguntas sobre primeros auxilios”, apunta el doctor Ignacio Manrique, coordinador del CSV. *“Muchos incluso deciden buscar por su cuenta información por internet y eso a veces es peor, porque los consejos pueden venir de fuentes poco fiables”,* lamenta. El experto afirma que el comité nace con la firme voluntad de lograr que los primeros auxilios lleguen a la ciudadanía de forma didáctica y fácilmente entendible.

Los ‘enemigos’ de los niños en Navidad

Apenas hay **aperitivos navideños** que no incluyan **frutos secos** en nuestro país. Están muy implantados en nuestros hábitos en estas fechas. Lo que no se encuentra siempre son mesas lo suficientemente altas para que los menores de cinco años no tengan acceso a ellos. *“Los frutos secos deberían llevar la misma advertencia que los medicamentos: tienen que mantenerse fuera del alcance de los niños, sobre todo las pipas, los cacahuets y los anacardos”*, recomienda el doctor Carlos de la Torre, cirujano pediátrico del Hospital Universitario La Paz.

Según explica el especialista, otra escena que se repite en estas fiestas en Urgencias Pediátricas es el atragantamiento de algún niño por **uvas en Nochevieja**. En 2019 falleció un menor por este motivo y en 2022 hubo otro caso que terminó también de manera funesta. En este sentido, la piel de la uva facilita que ésta resbale por la faringe, llegando hasta la entrada de la tráquea, donde puede quedarse adherida. A veces, por imitación, los niños cogen uvas enteras y las toman sin que nadie se percate, hasta que empiezan a toser. La estadística demuestra que la mitad de este tipo de accidentes suceden en presencia de los adultos, por lo que conviene, como explica el especialista, además de vigilar, quitar la piel y las pepitas de las uvas, y cortarlas en mitades o cuartos, según la edad del niño. *“Para hacernos una idea, el diámetro de una tráquea infantil es similar al de su meñique, por lo que deberemos siempre darle trozos más pequeños”*, recomienda. Otras opciones seguras para de la Torre son: los gusanitos de sémola de maíz o las pasas. *“Evitaremos siempre las peladillas o los típicos chocolatinos de colores en forma de botón”*, añade.

La AEP sugiere tener especial cuidado también, y sobre todo en estos días festivos, con los **globos**, los **caramelos duros** de las cabalgatas, las **pulseras de cuentas**, las **alubias** (que se hinchan con la humedad de la saliva o de la tráquea), las piezas de **juguetes muy pequeños**, las **decoraciones que tienen piezas diminutas**, las **pilas de botón** (que además provocan quemaduras graves en el esófago), o las **bolas de los bingos navideños** con los que jugamos en casa con la familia.

Cómo actuar ante un atragantamiento

Si, a pesar de haber tomado las medidas preventivas, vemos que sucede un atragantamiento que está evitando el paso del aire a los pulmones, deberemos seguir los siguientes pasos:

1. Llamar a emergencias (**112**)
2. Mantener la calma, **no tocarle ni zarandearle y animarle a toser**
3. Si vemos que la tos no es efectiva para expulsar el elemento succionado y, al abrirle la boca, **vemos viable extraerlo con las manos**, lo hacemos. Si no vemos claro que podemos sacarlo sin empujarlo hacia adentro, o el niño es menor de un año, mejor no intentarlo.
4. Echar al niño **hacia adelante** y darle **5 golpes secos en la espalda** (entre los omoplatos).
5. Si nada de esto funciona, intentaremos practicarle las **Maniobras de Heimlich**, siempre que el niño sea mayor de 1 año:

- a. Abrazar al niño por detrás, desde su altura (o le subimos a una silla o nos ponemos de rodillas)
- b. Cerrar la mano formando un puño y colocarlo, con el pulgar hacia el estómago del niño, entre su ombligo y la punta inferior del esternón
- c. Agarrar el puño con la otra mano y comprimir rápidamente hacia adentro y hacia arriba, para lograr que el objeto salga expulsado
- d. Repetir tantas veces como sea necesario

Para los especialistas en pediatría, como para toda la sociedad, estas medidas son vitales: *“Si esta pequeña guía sirve para salvar la vida de un solo niño, ya habrá valido la pena”*.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 13.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.