

Cómo prevenir la asfixia por atragantamiento en los niños

La mayoría de los episodios de asfixia se producen en niños menores de tres años, y esto se puede prevenir

Es importante conocer cuáles son los alimentos que más atragantamientos provocan en los niños para evitar ofrecerlos en los primeros años u ofrecerlos de forma adecuada para evitar accidentes, esto puede darse por su forma o por su consistencia:

-Frutos secos (Nueces, almendras, avellanas, maní, pistacho, entre otros) semillas y pochoclos.

-Carnes (ofrecerlas siempre bien cocidas y desmenuzadas)

-Caramelos, gomitas, chicles y dulces duros

-Uvas, cerezas, arándanos, aceitunas

-Salchichas

-Zanahoria o manzana cruda (ofrecerlas cocidas o en puré)

-Pescados con espinas

■ ■ Para evitar atragantamientos, también es muy importante vigilar que los niños coman tranquilos, que no estén saltando o corriendo mientras comen, y conocer maniobras de primeros auxilios para saber cómo reaccionar en caso de atragantamiento, hay que tener en cuenta que llevarse cosas a la boca es algo que los niños hacen como una forma de explorar el mundo, por eso hay que tener estos cuidados.

Además de los alimentos, también se debe evitar darles a los niños objetos pequeños que pueden provocar asfixia como globos, monedas, juguetes con piezas pequeñas, pelotas pequeñas y pilas.