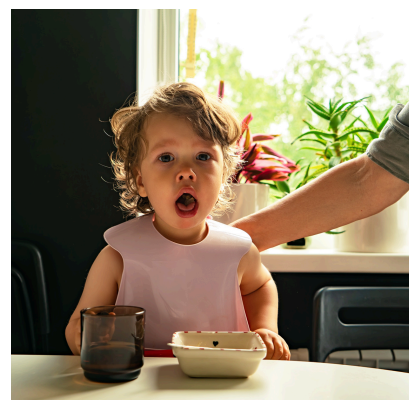


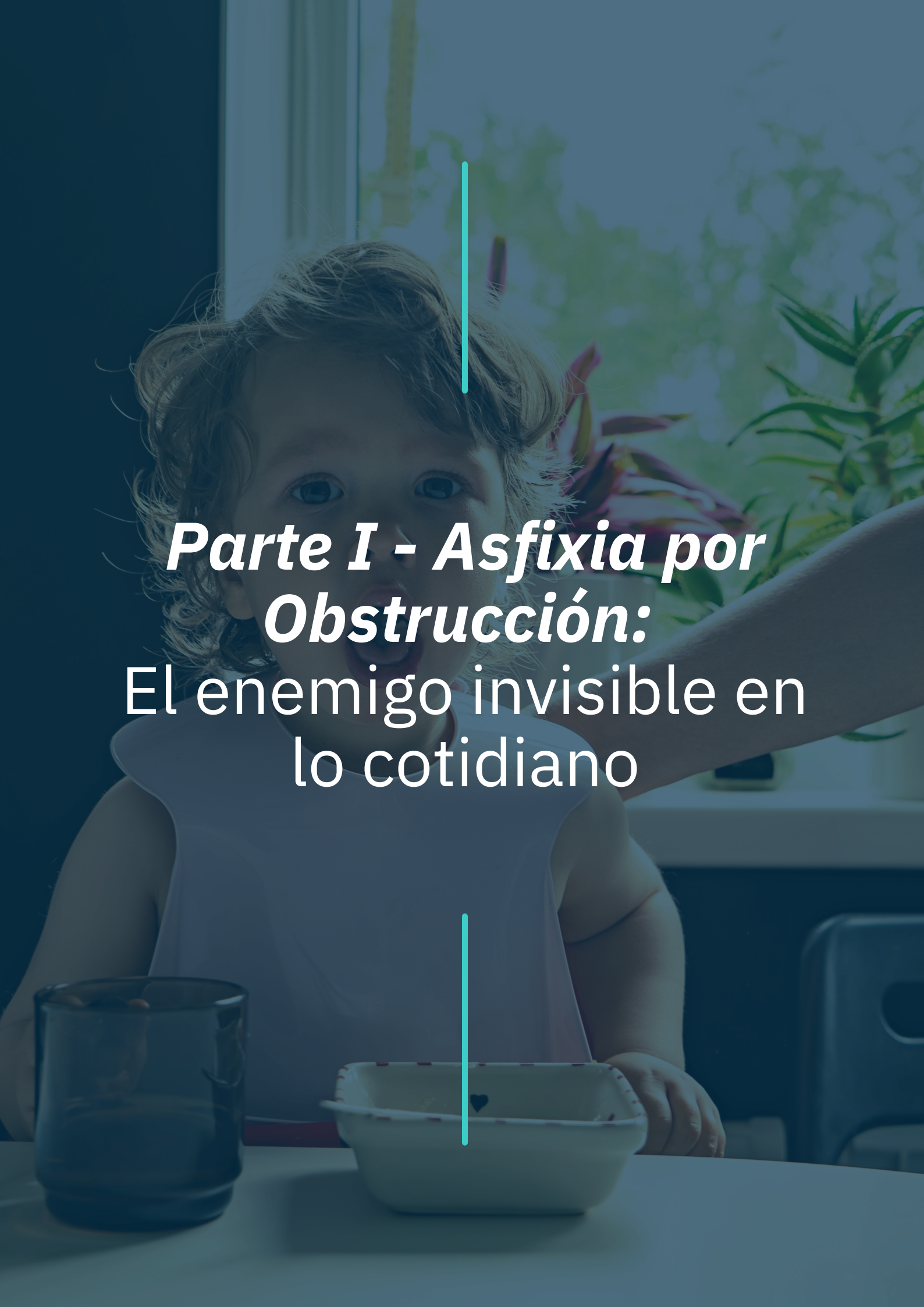
Guía

Prevención de Asfixia



Infantium



A young child with curly hair is sitting at a table, eating from a white bowl. The child is wearing a white bib. The background shows a window with green plants. The image has a blue overlay and two vertical cyan lines. The text is centered over the child's face and upper body.

***Parte I - Asfixia por
Obstrucción:
El enemigo invisible en
lo cotidiano***

Asfixia por Obstrucción: El enemigo invisible en lo cotidiano

“Un juguete pequeño, una uva entera o una risa con la boca llena pueden cambiarlo todo en segundos.”

La asfixia por obstrucción es una de las emergencias más frecuentes —y más silenciosas— durante los primeros años de vida.

Se produce cuando algo impide el paso de aire por las vías respiratorias, generando una falta de oxígeno que puede ser letal en minutos.

Los bebés y niños pequeños exploran el mundo con la boca, no miden riesgos, no controlan su masticación, y no siempre pueden pedir ayuda. Por eso, **la clave es anticiparse.**

¿Qué pasa durante una asfixia?

Cuando un objeto bloquea parcial o completamente la vía aérea (nariz, garganta o tráquea), el cuerpo comienza a quedarse sin oxígeno. En pocos minutos, puede haber:

- **Hipoxia** (falta de oxígeno en sangre)
- **Daño neurológico irreversible en 4 a 6 minutos**
- **Paro cardiorrespiratorio**
- **Muerte**



El riesgo es mayor en menores de 3 años, por su anatomía más estrecha y su menor control al comer y jugar.

🧠 ¿Sabías que...?

- La tráquea de un bebé mide solo **4 mm de diámetro**.
- Cualquier objeto que quepa en el tubo de un rollo de papel higiénico **puede provocar asfixia**.
- La mayoría de los atragantamientos **ocurren frente a un adulto distraído**.



Objetos y alimentos que más obstruyen la vía aérea

- **Alimentos peligrosos**

Alimento	Por qué es riesgoso	Edad sugerida de restricción
Uvas enteras	Forma redonda y resbalosa, puede sellar la tráquea	< 5 años
Frutos secos	Duros y pequeños, se alojan fácilmente en la vía aérea	< 5 años
Zanahoria cruda	Muy dura para masticar correctamente	< 4 años
Salchichas en rodajas	Forma cilíndrica perfecta para obstrucción	< 4 años si no están cortadas
Caramelos duros	No se disuelven, alto riesgo si se aspiran	< 6 años
Malvaviscos / gomitas	Se pegan al paladar y bloquean totalmente	< 5 años

Objetos comunes que causan asfixia

Objeto	Situación típica de riesgo
Monedas, botones	Dejados sobre muebles, sueltos en bolsos
Pilas de botón	De controles, juguetes o audífonos, mortales en minutos
Piezas de juguetes	Sueltas o rotas, especialmente en juegos para mayores
Globos desinflados	Uno de los objetos más letales si se aspiran
Clips, tapitas, tornillos	Olvidados en escritorios, herramientas, cajas de costura

Caso real

Sofía, 1 año y 9 meses, jugaba mientras su mamá revisaba el celular. Había dejado una cartera sobre la mesa. Sofía sacó una pastilla masticable, se la llevó a la boca y en segundos comenzó a atragantarse.

Su mamá no supo qué hacer de inmediato. La reacción tardía hizo que Sofía pasara 1 minuto sin oxígeno: sobrevivió, pero con daño neurológico leve.

¿Pudo evitarse? **Sí.**

- La pastilla no debía estar al alcance.
- La supervisión tenía que ser activa.
- El espacio no estaba preparado para una niña curiosa.



Prevención en acción

¿Qué puedes hacer desde hoy?

En la alimentación:

- Corta las uvas a lo largo en al menos 4 trozos.
- Ralla o cuece frutas y verduras duras.
- Corta salchichas en tiras, **no en rodajas**.
- Si tu hijo tiene menos de 5 años, **evita frutos secos enteros, gomitas, malvaviscos y caramelos duros**.
- Nunca permitas que coma mientras camina, corre o juega.

En el entorno:

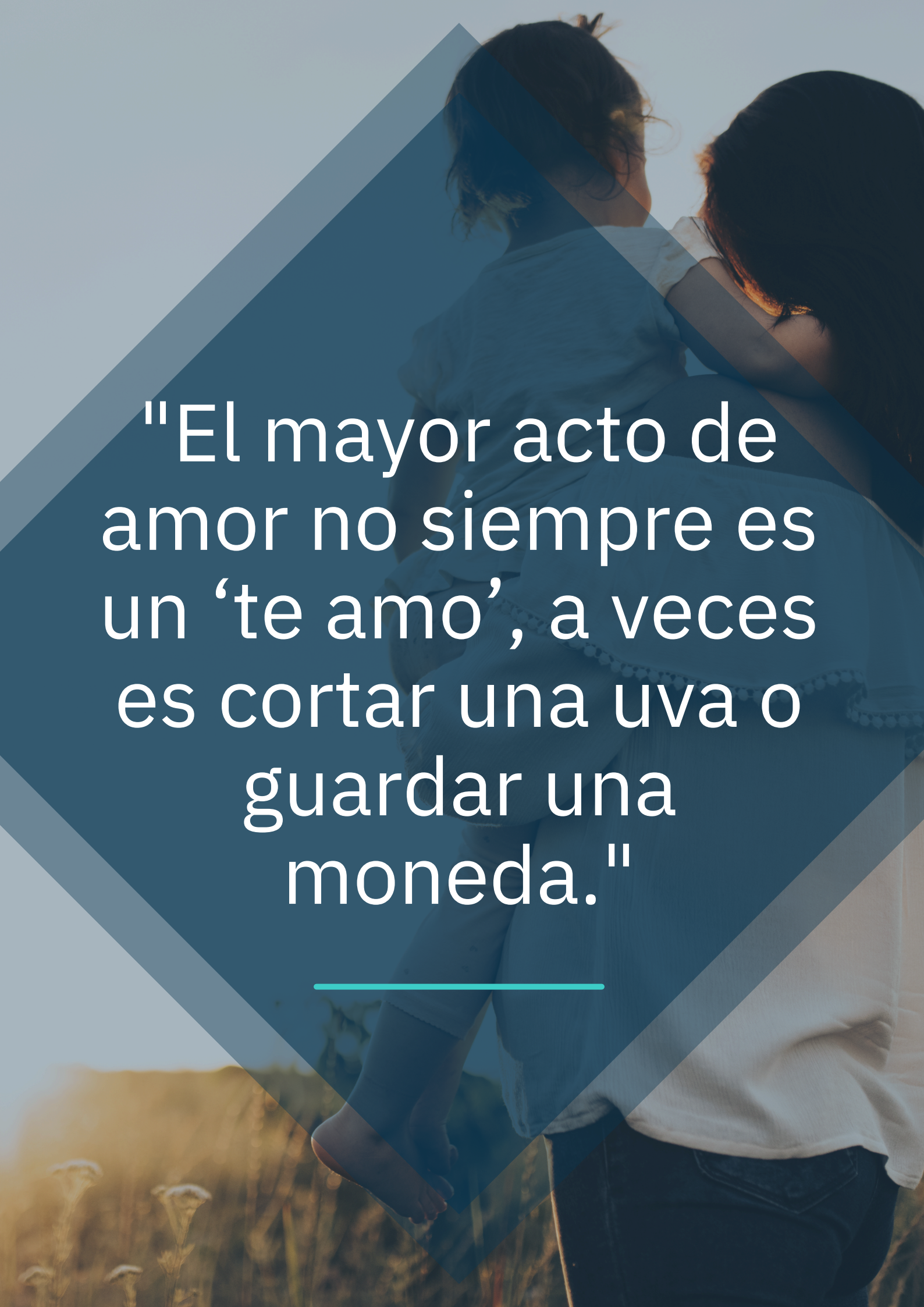
- Guarda objetos pequeños en cajas cerradas y fuera del alcance.
- Revisa los juguetes frecuentemente: **¿se les pueden soltar piezas?**
- Retira globos desinflados o rotos del entorno. No se los des a niños menores de 6 años.
- Evita ropa o accesorios con cordones largos o collares.
- Inspecciona bolsos, mochilas, mochileras: los niños exploran todo.

En la supervisión:

- La vigilancia debe ser **directa, activa y sin distracciones**.
- Comer frente al televisor o con pantallas distrae tanto al niño como al adulto.

¿Y si ocurre igual?

Esta guía no cubre maniobras de primeros auxilios. Sin embargo, te recomendamos informarte y capacitarte en técnicas de desobstrucción. Saber actuar salva vidas. **Prevenir, evita que tengas que hacerlo.**

A photograph of a woman holding a young child in her arms, standing in a field of tall grasses at sunset. The scene is bathed in warm, golden light. A large, semi-transparent blue diamond shape is overlaid on the image, containing the text.

"El mayor acto de amor no siempre es un 'te amo', a veces es cortar una uva o guardar una moneda."



***Parte II - Asfixia por
Inmersión:***

**Peligros en silencio, en
menos de un minuto**

Asfixia por Inmersión: Peligros en silencio, en menos de un minuto.

**"No se oyó un grito. No hubo chapoteo.
Cuando lo encontraron, ya no respiraba."**

La asfixia por inmersión —comúnmente conocida como ahogamiento— es la **segunda causa de muerte accidental** en menores de 5 años. Lo más impactante es que la mayoría de los casos **ocurre en casa**, en lugares que nadie consideraría peligrosos: una bañera, un balde, un estanque del jardín.

El ahogamiento en niños pequeños suele ser **rápido, silencioso e invisible**. Y la única forma de evitarlo es entender el riesgo **antes** de que sea demasiado tarde.

¿Qué es la asfixia por inmersión?

Ocurre cuando un niño **inhala agua o cualquier otro líquido**, lo que impide el paso del oxígeno a los pulmones.

El agua puede ingresar a las vías respiratorias por inmersión total o parcial (boca/nariz sumergida).

En bebés y niños pequeños, esto puede suceder:





- Sin ruido.
- Sin lucha visible.
- En **menos de 30 segundos**.



PAUSA DE REALIDAD:

- Un niño puede ahogarse en menos de 5 cm de agua (sí, un balde o un inodoro).
- La mayoría de los casos fatales ocurren frente a adultos presentes, pero distraídos.
- Ahogarse no es como en las películas: no hay gritos ni chapoteos. Es silencioso.

Lugares comunes donde ocurren ahogamientos

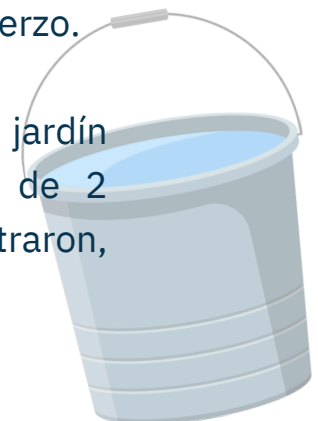
Lugar	Riesgo típico	Edad más vulnerable
 Bañera	Niño sin vigilancia, resbalón	0-2 años
 Balde o tina	Agua olvidada tras limpieza	1-3 años
 Inodoro	Tapa abierta, curiosidad natural	1-2 años
 Piscina	Sin cerco, sin supervisión activa	2-5 años
 Baldes en patios	Agua de lluvia estancada	Todas las edades

Caso real

Tomasito, 1 año y 4 meses, estaba en la casa de sus abuelos. Jugaba en el patio mientras la familia preparaba el almuerzo.

Nadie notó que uno de los baldes usados para regar el jardín tenía agua. En un momento de descuido —menos de 2 minutos—, Tomasito cayó boca abajo. Cuando lo encontraron, ya no respiraba.

Intentaron reanimarlo, pero fue demasiado tarde.



¿Cómo prevenir una tragedia por inmersión?

🔒 Supervisión activa (y real)

- Estar cerca **no es suficiente**. Hay que estar atentos.
- Si un niño está cerca del agua, el **adulto no puede estar en el celular, leyendo, cocinando o de espaldas**.
- Si hay varias personas, **deben turnarse activamente para supervisar** (no asumir que "alguien lo está mirando").

🚿 Seguridad en el baño

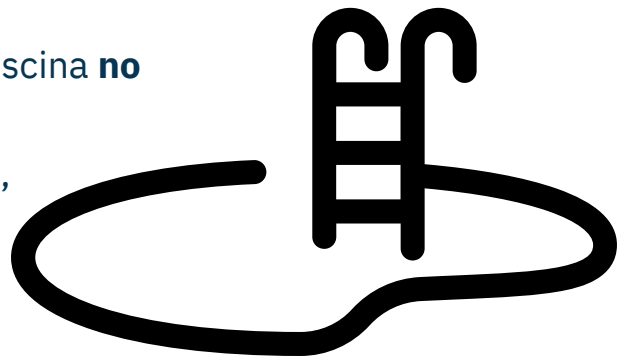
- Nunca dejar solo a un niño en la tina, **ni siquiera un segundo**.
- Preparar todo lo necesario (toalla, jabón, ropa) **antes** del baño.
- Vaciar completamente la bañera después de cada uso.
- Instalar **seguros en la tapa del inodoro** o mantener el baño cerrado.

🪣 Baldes, recipientes y tinas

- **Vaciar todos los recipientes** con agua al terminar de usarlos.
- Guardarlos boca abajo y fuera del alcance infantil.
- Cubrir o eliminar cualquier contenedor con agua en terrazas, patios o balcones.

🏊 Piscinas y cuerpos de agua

- Instalar **cercos perimetrales** de mínimo 1,2 m de alto alrededor de la piscina.
 - Que rodeen completamente.
 - Que tengan puertas con traba automática e inaccesible para los niños.
- No dejar juguetes flotando en el agua: pueden tentar al niño a acercarse.
- Enseñar desde pequeños que la piscina **no es un juego sin adultos**.
- No confiar únicamente en alarmas, cámaras o flotadores.



Chalecos salvavidas

- Usar **chalecos certificados** (no “alitas” o inflables) en piscinas, lagos, playas o embarcaciones.
- Deben estar adaptados al **peso**, no solo a la edad.
- Asegurar que el chaleco mantenga la cabeza del niño **fuera del agua incluso inconsciente**.

Enseñar desde pequeños

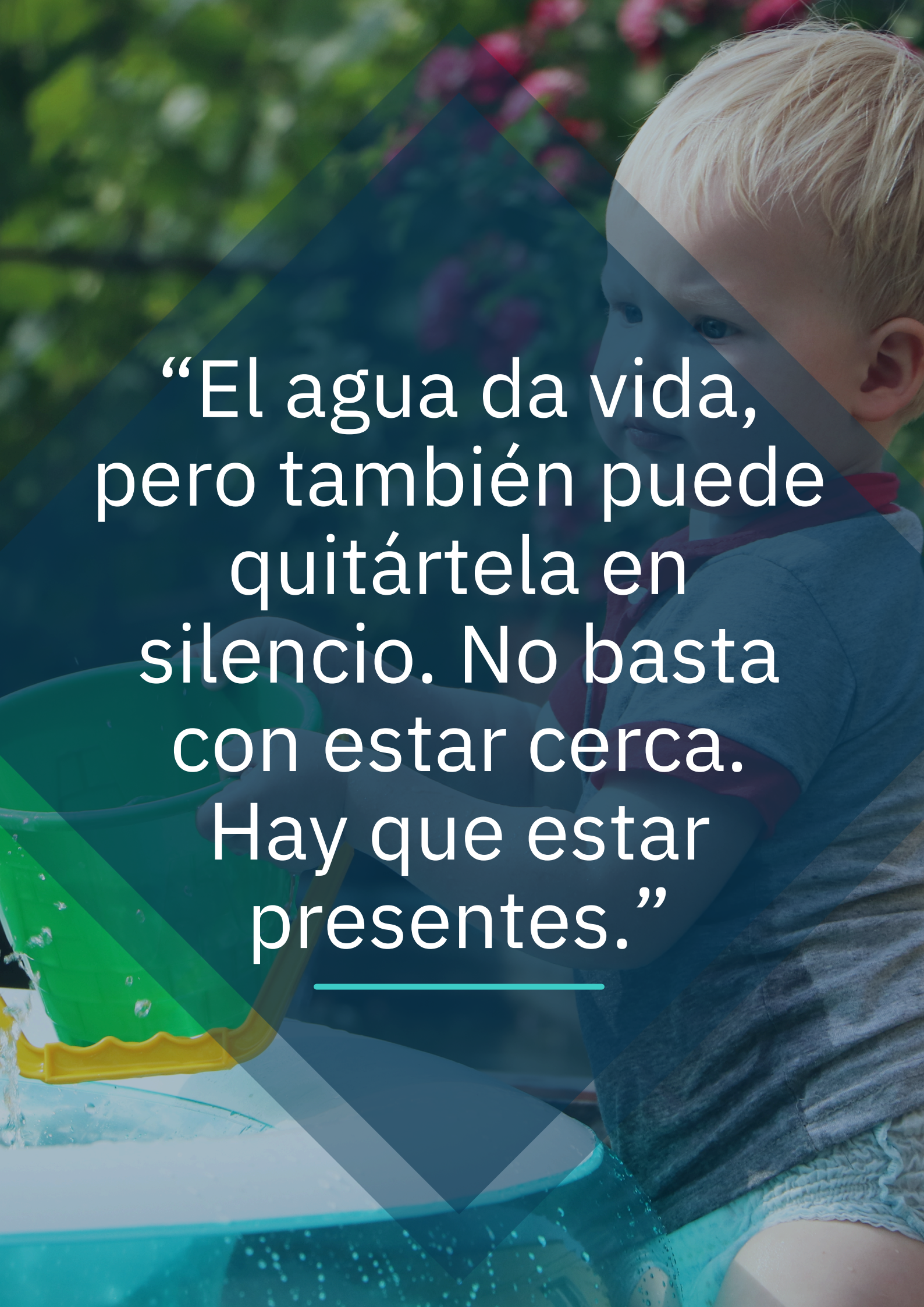
- Decir claramente que el agua puede ser peligrosa.
- Enseñar a **pedir ayuda siempre** antes de acercarse al baño, tina o piscina.
- Fomentar respeto por las normas de seguridad desde los 2-3 años.

Atención: ahogamiento secundario

- Puede ocurrir **horas después** de una inmersión leve (por aspiración de agua).
- Si un niño presenta tos, fatiga, dificultad respiratoria o cambios de humor tras jugar en el agua, **llevarlo inmediatamente a un centro médico**.

Resumen visual: “¡Revisa tu casa!”

Elemento	¿Seguro o inseguro?	Acción inmediata
Baldes con agua	× Inseguro	Vaciar y guardar
Tina del baño	⚠ Bajo vigilancia	Nunca dejar solo
Inodoro abierto	× Inseguro	Poner seguro
Piscina sin cerco	× Muy riesgoso	Instalar reja YA
Bañera + celular	× Distracción fatal	Celular fuera

A young child with blonde hair is shown in profile, pouring water from a green plastic cup into a blue bucket. The child is wearing a grey t-shirt and blue shorts. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and pink flowers. A dark blue geometric overlay is present in the foreground, containing the text.

“El agua da vida,
pero también puede
quitártela en
silencio. No basta
con estar cerca.
Hay que estar
presentes.”
