

CÓMO EVITAR QUE LOS NIÑOS SE ATRAGANTEN

DEPENDE DE USTED

LOS NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS, PRESENTAN MAYOR RIESGO

Los bebés y los niños menores de 3 años se colocan muchas cosas en la boca. El atragantamiento (o la obstrucción de las vías respiratorias) se produce cuando un objeto pequeño o trozo de comida bloquea el paso del aire.

LIMPIAR Y GUARDAR—TODOS LOS DÍAS

El hogar y las guarderías deben ser sitios seguros para los niños, y, deben revisarse diariamente. Los objetos pequeños y/o cortantes deben guardarse fuera del alcance de los niños.

EL JUGUETE APROPIADO PARA LA EDAD APROPIADA

Siempre elija juguetes que sean apropiados para la edad (lea las pautas que figuran en los empaques de los juguetes). Inspeccione todos los juguetes periódicamente y verifique que no estén rotos o que les falten piezas. Adquiera un probador de piezas pequeñas en la tienda de juguetes o de artículos para bebés. Los objetos que puedan introducirse en el probador se consideran riesgosos y pueden hacer que los niños menores de 3 años se atraganten.

LA COMIDA APROPIADA PARA LA EDAD APROPIADA

Cuando se trate de la comida, siempre trate de que los alimentos sean seguros, que los trozos sean pequeños y que los niños permanezcan sentados mientras comen. Seleccionar y preparar alimentos que sean apropiados para niños pequeños puede ayudar a evitar posibles obstrucciones de las vías aéreas. Los niños sólo deben comer cuando estén sentados, y se les debe indicar que tomen trozos pequeños y mastiquen lentamente.

SIEMPRE ESTAR CERCA DEL NIÑO Y ATENTO

Se recomienda estar SIEMPRE cerca de los niños cuando estén jugando o comiendo y atentos a que no se atraganten. La supervisión de los adultos es fundamental para prevenir cualquier situación peligrosa.



TENGA CUIDADO CON LOS SIGUIENTES ALIMENTOS Y OBJETOS SI TIENE NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS

ALIMENTOS • Verduras crudas como apio, zanahorias y chícharos; aceitunas enteras y tomates cherry • Nueces, semillas de girasol, semillas de calabaza, etc. • Dulces duros, paletas y pastillas, caramelos suaves con textura firme, como por ejemplo, marmelos, caramelos o dulces suaves, caramelos de manj • Palomitas de maíz • Rebanadas de fruta cruda sin pelar, como por ejemplo, manzanas y peras, uvas enteras, cerezas con la pepa, y frutas secas como uva pasa o duraznos secos • Trozos grandes de alimentos, especialmente carne y aves, perros calientes o salchichas servidos enteros o cortados en rodajas; cubos de queso • Cucharadas de mantequilla de maní • Chips de papa como botanas

OTROS OBJETOS • Monedas, baterías pequeñas • Botones (suelos y los que están cosidos a las prendas de vestir) • Globos desinflados o pinchados • Lápices, crayones y gomas de borrar, tapas de bolígrafos y de marcadores • Anillos, aretes • Clavos, tornillos, broches, alfileres de seguridad, tachuelas, etc. • Juguetes pequeños, como por ejemplo, soldaditos, pelotas o canicas, o bien juguetes que incluyan piezas pequeñas • Adornos de Navidad, como por ejemplo, oropel y adornos que parezcan juguetes, y luces • Piedras pequeñas • Tetillas de biberón que estén sueltas o dañadas, chupetes rotos



National SAFE KIDS Campaign
1301 Pennsylvania Avenue, NW, Suite 1000
Washington, DC 20004
www.safekids.org



International Food Information Council Foundation
1100 Connecticut Avenue, NW, Suite 430
Washington, DC 20036
<http://ific.org>