

La incidencia de asfixia en mayores de 65 años es siete veces mayor que en niños

La SEORL-CCC aconseja no dar uvas a menores de 5 años en Nochevieja por asfixia

- **Los frutos secos, las uvas y los polvorones son los alimentos navideños que causan más asfixias por aspiración**
- **Lanzan una campaña en change.org para que aumente el tiempo entre campanadas para mejorar la deglución de las uvas**

Madrid, 27 de diciembre de 2018. La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) aconseja no dar uvas a los niños menores de cinco años en Nochevieja, porque son los que más riesgo tienen de sufrir atragantamiento o asfixia. "Las uvas, por su forma y textura, pueden obstruir las vías respiratorias y provocar una situación de peligro que puede llevar incluso a la muerte si no se actúa a tiempo, indica el doctor Raimundo Gutiérrez Fonseca, secretario general de la SEORL-CCC. Por otro lado, también advierten de los riesgos que pueden correr las personas mayores de 65 años, sobre todo si sufren trastornos de deglución, como la disfagia. Por ello, se lanzó una campaña en change.org en la que se pide aumentar el intervalo de tiempo entre las campanadas para poder mejorar la deglución de las uvas.

Las uvas, por su tamaño y su piel resbaladiza, "pueden propiciar que se traguen sin masticar y generen un taponamiento de las vías aéreas, impidiendo al niño respirar", asegura el doctor Gutiérrez Fonseca. "Para reducir el riesgo de aspiración lo aconsejable es quitarles la piel y las pepitas y cortarlas en varios trozos, de forma que sean más fáciles de digerir", indica el doctor.

Otra opción, es adaptar el momento de las campanadas para que los niños y las personas mayores, puedan seguir la tradición sin riesgo tomando otro tipo de alimentos. Sin embargo, advierten, tampoco son buenos los frutos secos, uno de los alimentos que más atragantamientos causan en España. Aunque no sean alimentos de gran tamaño, los fragmentos duros que se desprenden al morderlos pueden obstruir las vías respiratorias, sobre todo en el caso de los niños menores de dos años, que no son capaces de masticarlos adecuadamente y no han desarrollado suficientes reflejos defensivos como la tos o el estornudo", afirma el doctor Gutiérrez Fonseca. Por eso se aconseja no dar cualquier tipo de fruto seco sin moler a los niños menores de tres años y recomiendan no hacerlo hasta los cinco o seis años, por el alto riesgo que existe de atragantamiento y asfixia.

Otro alimento que puede provocar atragantamientos en niños y personas mayores en Nochevieja son los polvorones. "Estos dulces pueden crear una masa compacta en la boca, y si el niño ríe o tose mientras los mastica, favorecerá que lleguen trazas directamente a la laringe, la tráquea o los bronquios, dificultando la respiración", añade el doctor Gutiérrez Fonseca.

Riesgo en mayores

Aunque comúnmente se asocie el riesgo de asfixia por alimentos con los niños, los datos muestran que la incidencia de asfixia en personas mayores de 65 años es siete veces mayor que en niños de 1 a 4 años, según una revisión publicada en la revista [Geriatrics](#). "La pérdida de la dentadura, la disminución de la salivación o el debilitamiento de los músculos responsables de la masticación asociado a la edad, genera problemas de deglución en las personas mayores, sobre todo si padecen enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer o el párkinson. Esto aumenta las posibilidades de sufrir aspiraciones a la hora de consumir alimentos sólidos o líquidos", según explica Gutiérrez Fonseca.

La disfagia supone una dificultad para masticar o tragar y empujar los alimentos hacia el tracto digestivo superior, "lo que propicia que algunas secreciones y sustancias lleguen a las vías aéreas y provoquen una asfixia por aspiración. En este sentido, la textura y forma de algunos alimentos que se consumen en Nochevieja dificultan una correcta deglución", sostiene el doctor Gutiérrez Fonseca.

Para reducir el riesgo de asfixia, el doctor Gutiérrez Fonseca considera importante seguir determinadas pautas. "No hay que mezclar consistencias líquidas y sólidas; es fundamental evitar comer de forma apresurada y se recomienda mantener una postura erguida durante las comidas", comenta. El especialista recuerda que la aspiración por alimentos puede acabar derivando en problemas más graves como la neumonía por aspiración, una afección que provoca más de 40.000 hospitalizaciones al año en España.

Acudir a urgencias ante la sospecha de atragantamiento

En caso de detectar que un menor o un adulto se está atragantando es importante llamar a los servicios de emergencias o acudir de forma inmediata a un servicio de urgencias. Una vez allí, el especialista de Urgencias estudiará que valoraciones y exploraciones requiere en cada caso, pudiendo necesitar en algunos casos la extracción mediante una broncoscopia bajo anestesia general.

En el caso de que se trate de una obstrucción completa, y el menor sea mayor de un año, se procederá a realizar la maniobra de Heimlich. "Si el paciente está consciente, el reanimador se situará de pie sujetándolo por detrás, pasando los brazos por debajo de las axilas y rodeando el tórax del paciente. Después colocará las manos sobre el abdomen y efectuará cinco compresiones hacia arriba y hacia atrás", explica el doctor Gutiérrez Fonseca. Tras la maniobra, será necesario comprobar si hay un cuerpo extraño en la boca del menor y si es posible extraerlo, añade el especialista.

Más tiempo entre campanadas para evitar aspiraciones

Con el fin de prevenir posibles atragantamientos, y lograr una correcta deglución de las uvas durante las campanadas de año nuevo, se ha puesto en marcha una campaña en la plataforma digital [Changue.org](https://www.changue.org) para solicitar que el tiempo entre campanada y campanada se amplíe de tres a cinco segundos. "De esta forma se podría realizar una masticación previa y se minimizarían los riesgos de aspiración", afirma el doctor Gutiérrez Fonseca. Con esta fórmula, además, se cubriría el primer minuto del año coincidiendo con la última de las campanadas.

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.

Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723