



## Estrangulación y sofocación



La **estrangulación** es un tipo de asfixia producida por la compresión directa del cuello, que impide el paso de aire a los pulmones. La **sofocación** es otro tipo de asfixia producida por una o más de las siguientes circunstancias: existencia de un obstáculo a la entrada de aire debido a estar ocluidos los orificios respiratorios (nariz y boca) o de las vías respiratorias, imposibilidad de realizar los movimientos respiratorios por compresión del torax, o la falta de aire respirable.

Se trata de eventos poco frecuentes, siendo más habituales en niños menores de 4 años, por lo que las medidas de prevención en este grupo cobran mayor importancia.

La mayoría de las recomendaciones se centran en el **espacio de dormir**, ya que es el lugar donde la asfixia es más probable.

La **postura** en la que se debe colocar al niño para dormir es **boca arriba** (sobre la espalda), tanto en las siestas como durante la noche. Al dormir boca abajo, los orificios respiratorios del niño (nariz y boca) tienen más riesgo de obstruirse, impidiendo la entrada de aire. Los bebés que duermen de lado tienen más probabilidades de girar accidentalmente y quedar boca abajo, por lo que esta posición es igual de peligrosa que estar boca abajo. Colocar a los niños boca abajo favorece que ejerciten los músculos del cuello, espalda y brazos, pero siempre deben estar despiertos y vigilados. Es decir, **boca abajo para que juegue y boca arriba para que duerma**.

El **lugar** en el que debe dormir un bebé es la **cuna**. Varios estudios han demostrado que el riesgo de asfixia aumenta cuando los niños pequeños duermen en el sofá o comparten cama con los padres.

Además, la **cuna** debe reunir una serie de **características**:

- El colchón debe ser firme y no debe dejar un espacio superior a dos traveses de dedo con el marco de la cuna.
- El espacio entre barras no debe ser mayor de 6 cm.
- Las sábanas que cubren al bebé deben quedar bien ajustadas.
- Evitar colocar objetos (juguetes, muñecos, peluches, posicionadores para bebés) dentro de la cuna, para que el bebé pueda moverse con seguridad.
- No debe estar cerca de cuerdas ni cables (cuerdas de cortinas, cables de lámparas \*↔ y debe estar en una zona libre de humo.

En resumen, **la cuna más segura es la cuna vacía**. La mayoría de estas recomendaciones pueden extenderse a los parques infantiles y corralitos.

La **ropa** de un niño podría engancharse con otro objeto y estrangular al niño. Por ello, no se debe colocar nada alrededor del cuello de un bebé (collares, cintas, cadenas, etc.). Además, los collares para niños menores de 14 años deben cumplir varios requisitos legales, por lo que conviene asegurarse de que porten las siglas "CE".

Los **envoltorios y bolsas de plástico** forman un sello hermético si se colocan sobre la boca y la nariz y pueden asfixiar al niño, ya que los niños suelen responder quedándose quietos. Por lo que no debe permitirse que los niños jueguen con [bolsas de plástico](#).

Una práctica cada vez más extendida entre los adolescentes es el denominado **choking** de la asfixia **por compresión**. Consiste en comprimir el cuello del joven buscando la euforia que se experimenta al disminuir el riego cerebral. Los jóvenes

repiten estos juegos, llevándolos cada vez más al límite en busca de más placer hasta que el tiempo de asfixia es demasiado prolongado. Es evidente el riesgo que suponen estos juegos, por lo que los padres deben advertir a sus hijos.

## **Consejos de prevención**

1. El bebé debe dormir boca arriba
2. El mejor lugar para que duerma es la cuna
3. El colchón de la cuna debe ser firme
4. La ropa de cama debe quedar fija
5. Debe evitarse colocar objetos dentro de la cuna
6. La distancia entre las barras de la cuna no debe ser mayor de 6 cm
7. No debe quedar espacio entre el colchón y la cuna
8. La zona de la cuna debe ser un espacio sin humo
9. La ropa de los niños no debe tener cordones
10. No debe colocarse cuerdas ni collares en el cuello de niños pequeños
11. No debe permitirse que los niños jueguen con bolsas de plástico
12. Mantenga las cuerdas de persianas y cortinas fuera de su alcance
13. Explique a su hijo los riesgos del “juego de asfixia”

Artículo publicado el 13-7-2016, revisado por última vez el 12-7-2016

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/estrangulacion-sofocacion>