



## Literas

Las literas pueden provocar lesiones graves en los niños. Según el registro de lesiones de la Unión Europea (*European Injury Database*) cada año 19 000 niños sufren lesiones relacionadas con literas, que motivan asistencia urgente.

### ¿Cómo se producen las lesiones?

Las lesiones más frecuentes se originan por caídas desde la cama de arriba mientras se duerme o se juega, o desde la escalera al subir o bajar. **Resbalar desde la escalera puede producir daños muy graves.**

Ha habido casos de muerte, sobre todo de niños pequeños, por estrangulamiento por caídas desde la escalera o por asfixia al quedar atrapados en la cama inferior por el somier de arriba o por la barandilla. Los niños también pueden quedar atrapados entre la pared y la cama si no tiene barandilla por ese lado (esto también puede pasar en las camas normales).

### ¿Qué hay que tener en cuenta antes de comprar o utilizar una litera?

- Comprobar en la etiqueta que la litera cumple la norma europea EN 747-1:2012.
- Hay barandillas en los cuatro lados, incluso en el que está pegado a la pared.
- Las barandillas están firmemente sujetas a la estructura de la litera. Aquellas que se colocan mediante ganchos que las anclan por su propio peso no son seguras.
- El espacio entre el bastidor de la litera y la barrera protectora es menor de 7,5 cm.
- El espacio entre los barrotes de la barandilla es menor de 7 cm.
- El somier de la cama superior está sujeto por correas o listones fijados a la estructura de la litera, de tal manera que no pueda caerse aunque el niño de debajo le dé patadas.
- El colchón tiene un tamaño correcto y no deja espacio libre ni en el cabecero ni en los pies de la cama.
- La escalera está fija y situada en la parte más larga de la litera.

### ¿Cómo utilizar una litera de forma segura?

- Mantener siempre las barreras protectoras, aunque el niño sea mayor.
- Los niños menores de 6 años no pueden dormir en la cama de arriba.
- Los niños pequeños **no deben estar solos en una habitación con literas.**
- Enseñar a los niños a subir y bajar por la escalera siempre, que no utilicen sillas u otros muebles.
- Instalar focos de luz o lamparillas que proporcionen la suficiente visibilidad para que los niños se puedan levantar por la noche, si lo precisaran.
- **Evitar que los niños jueguen saltando sobre las literas u otros muebles.**
- Utilizar suelo de moqueta para que amortigüe el golpe, si el niño se cae.
- No es recomendable que la litera esté rodeada por muebles u otros objetos.
- Las lámparas están mejor lejos de la litera, ya que el contacto de la bombilla con la almohada, si se cae, puede provocar un incendio; una opción es utilizar LED, porque no se calientan. Si tienen cable, debe estar fijado a la pared.
- Las lámparas de pinza no son adecuadas para las camas de los niños, ya que se pueden desprender y provocar un incendio, además, el cable podría provocar un estrangulamiento si el niño se cae.
- No colocar cuerdas, cordones o cintas decorativas.

- Mantener siempre la litera en buen estado, sobre todo las barreras protectoras, la escalera y los listones del somier.

Artículo publicado el 8-6-2016, revisado por última vez el 26-5-2016

**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/literas>