



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

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.

Esta información esta basada en la Guia de la Alianza Europea para la seguridad infantil. Noviembre 2013 : M.Sengölge, J.Vincenten, Child Safety Product Guide: potentially dangerous products. Birmingham: Alianza Europea para la Seguridad Infan , Eurosafe, 2013. Traducción española: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Guía de seguridad de productos infantiles. Madrid, 2014. 2º Edición

Artículo publicado el 8-6-2016, revisado por última vez el 15-12-2019

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>