

El Comité de Soporte Vital de la Asociación Española de Pediatría ofrece recomendaciones para evitar accidentes en fin de año

Cómo pelar las uvas y cortarlas en cuatro trozos longitudinales para prevenir atragantamientos 'navideños' en menores de 5 años

- Los pediatras aconsejan no ofrecer uvas enteras por debajo de esa edad porque las habilidades motoras y de deglución todavía están en desarrollo y existe riesgo de asfixia
- Además, avisan de que ningún caramelo es seguro antes de cumplir los 5 años, por no deshacerse rápido y encajar con facilidad en la garganta

Madrid, 23 de diciembre de 2025. _ La asfixia es una de las principales causas de mortalidad durante la infancia, especialmente en niños de entre uno y cinco años, ya que sus habilidades motoras y de deglución aún no están completamente desarrolladas. Además, durante las fiestas navideñas, y especialmente en fin de año, aumenta el riesgo de atragantamiento, al consumirse más turroneos, frutos secos, peladillas, palomitas de maíz y, sobre todo, uvas y caramelos.

"No hay año en que no acabe algún niño en urgencias por este motivo, con consecuencias a veces graves o incluso fatales", señala el doctor **Ignacio Manrique**, coordinador del Comité de Soporte Vital de la [Asociación Española de Pediatría \(AEP\)](#), quien insiste en que *"el atragantamiento se puede prevenir tomando las medidas adecuadas y aprendiendo a actuar correctamente si se da un episodio"*.

Consejos para evitar que las uvas estropeen la nochevieja

1. No se deben ofrecer uvas enteras a los niños y niñas hasta al menos los 4-5 años, cuando el riesgo de atragantamiento disminuye significativamente. Hasta entonces, se recomienda partirlas en **cuatro trozos a lo largo, no en rodajas**.



*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Eva Sahis

Tel.: 636 395 724

Email: eva.sahis@commstribes.com

www.aeped.es

[@aepedipatria](https://twitter.com/aepedipatria)

2. Además, las uvas deben estar **peladas y sin semillas**, pues la piel es resbaladiza y puede deslizarse sin querer hacia la garganta.
3. Es conveniente que el niño esté **sentado y tranquilo** cuando las tome.
4. Deberá tomarlas con **supervisión de un adulto**.
5. Los **gusanitos de sémola de maíz o las pasas** pueden ser alternativas seguras a las uvas.

Los caramelos, otro riesgo de las fiestas

Los caramelos, especialmente los duros y redondos, pueden bloquear completamente la vía aérea de un niño en segundos. No se deshacen rápido y encajan con facilidad en la garganta. Por todo ello, son una de las causas más frecuentes de atragantamiento en la infancia, especialmente en menores de 5 años. El CSV-AEP ofrece las siguientes recomendaciones por edades*:

- **0–3 años: riesgo muy alto.** No deben consumir caramelos
- **3–5 años: riesgo alto**, incluso con supervisión por parte de familiares o de adultos que estén junto a él.
- **Por encima de los 5 años: el riesgo disminuye**, pero no desaparece

*Ver [aquí](#) el documento completo de recomendaciones del CSV-AEP.

Cómo actuar ante un atragantamiento

Tal y como explica el Dr. Manrique, existen algunos mitos que ocasionan errores en la actuación ante un atragantamiento, como la idea de que meter el dedo en la boca ayudará a sacar el objeto. *“Esto es falso, y puede incluso empujarlo más profundamente y causar lesiones”*, aclara. *“Otra práctica ineficaz, además de peligrosa”*, según describe el experto, es *“levantar al niño por los pies para ayudar a que el cuerpo extraño salga de la vía aérea”*.

Según la situación, los pediatras del CSV-AEP destacan cuáles son las maniobras esenciales:

1. Niño consciente con tos efectiva: no intervenir (no dar golpes en la espalda). La tos es el mecanismo natural para expulsar el objeto.
2. Niño consciente con tos inefectiva o dificultad respiratoria: en primer lugar, se pedirá ayuda a las personas del entorno o al 112. Mirar la boca y extraer el cuerpo extraño si está accesible y luego se realizarán 5 golpes en la espalda (interescapulares) seguidos de 5 compresiones

*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Eva Sahis

Tel.: 636 395 724

Email: eva.sahis@commstribes.com

www.aeped.es

[@aepediatrica](https://twitter.com/aepediatrica)

abdominales (maniobra de Heimlich) en **mayores de un año**. En **menores de un año** también se empezará con 5 golpes en la espalda (interescapulares) y luego 5 compresiones torácicas. Repetir todos estos pasos hasta que respire bien, expulse el objeto o hasta que empeore y pierda el conocimiento (ver niño inconsciente).



Figura 1. Golpes interescapulares en un niño consciente con tos inefectiva

3. Niño inconsciente: iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) básica y contactar inmediatamente con el servicio de emergencias (112).

Incluso si la uva o el objeto es expulsado, “se debe acudir al hospital para descartar posibles lesiones o complicaciones”, concluye el coordinador del CSV-AEP.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 13.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.