

LA PREVENCIÓN DE LAS HERIDAS

Para infantes, Niños Que Gatean y De
Edad Pre-escolar

(Injury prevention)

For Infants, Toddlers and Preschoolers

Las heridas accidentales son la causa principal de la hospitalización y muerte de los niños. Debido a que las heridas ocurren en o cerca del hogar, los padres son los que deben tomar la responsabilidad de que su hogar sea un lugar seguro.

La prevención de las heridas, al igual que ser padre, es un proceso continuo. A veces parece que esta obligación nunca termina. Los padres deben siempre estar a la expectativa de los peligros que existen en y cerca de el hogar.

Los niños corren el riesgo de lastimarse desde el momento en que nacen. Así que las estrategias para prevenir las heridas deben implementarse antes de que los bebés vengán a casa del hospital. Conforme ellos crecen, son más móviles. Con esta movilidad, aumenta el riesgo de lastimarse. Entre más terreno cubran los niños, mas riesgo corren de encontrarse a los peligros. Es de especial importancia entonces, que los padres de niños que gatean, caminan y corren, pongan mucha atención a la prevención de heridas.

Las mayores causas de las heridas

- *Caidas
- *Sofocamiento o asfixia
- *Envenenamiento
- *Escaldadas y quemaduras
- *Accidentes de automóviles

Estrategias para la prevención de heridas

Caidas

***Nunca deje a sus niños desatendidos en áreas elevadas, como la mesa de cambiar pañales, o un mostrador. Solo basta con que los padres se decuiden por un segundo, y los niños pueden rodar y caerse al suelo.**

***Cambie los pañales del niño en una cuna en lugar de una mesa de cambiar. De**

esta manera, si los padres deben alejarse del bebé por un instante, lo están protegiendo de una caída simplemente alzando los lados de la cuna.

***Siempre alce los lados de las cuna hasta arriba si los niños están en ella.** De esta manera, los niños no podrán salirse.

***No deje animales grandes de peluche en las cunas de los niños.** Los niños aprenden rápido a pararse en ellos y salirse de la cuna.

***Cuando use asientos de seguridad, siempre abroche los cinturones.**

***Nunca deje los asientos de los niños en aras estrechas elevadas como una silla o un mostrador.** Un movimiento súbito del niño puede hacer que el asiento se caiga con todo y niño.

***No permita que sus niños se paren en sillas altas o regulares.** Se pueden caer fácilmente.

***Cierre ventanas y puertas con candado, o intale topes de seguridad para que solo se puedan abrir un poco.**

***No permita que sus hijos se paren en mostradores.**

***No permita que sus hijos jueguen en los balcones sin supervisión.**

***Use puertas de seguridad arriba y abajo de las escaleras en su casa.** No confíe en las puertas. Tarde que temprano se dejarán abiertas.

***Cuando los niños empiezan a caminar, cómpreles zapatos de suela de hule.** Zapatos de cuero son duros para caminar y pueden causar caídas más frecuentes.

***No les permita correr en la casa, especialmente en cuartos con muchos muebles.**

***Cubra los bordes de muebles con covertedores para esquinas y bordes.**

***Asegúrese de que todas las áreas de juego estén libres de cosas que puedan causar caídas, como hoyos, vidrio, y objetos filosos y mojosos.**

El Sofocamiento y La Asfixia

***No cubra los colchones ni las almohadas con plástico.**

***Haga nudos en las bolsas de plástico antes de tirarlas a la basura.**

***Almacene todas las bolsas de plástico (para basura, sandwiches, o comestibles, fuera del alcance de los niños.**

***Use con cautela el polvo para los niños.** Puede ser peligroso si se inhala en cantidad.

***Después de las comidas, quítele el babero a los niños antes de bajarlos de su silla.**

***Nunca le amarre los chupones a los niños. Los cordones pueden fácilmente enredarse en su cuello.**

***Asegure los cinturones en las sillas altas de los niños.**

***Asegúrese de que los colchones de las cunas caben apretados en la cuna. Si los colchones quedan muy pequeños, existe el riesgo de que la cabeza, las piernas o los brazos de los niños queden atrapados en medio del colchón y el lado de la cuna.**

***Asegúrese de que los juegos móviles estén colgados fuera del alcance del niño.**

***Nunca deje los mamilas o chupones apoyados en la boca de los niños.**

***Asegúrese de que las cobertores de la cama estén sueltas para que los niños no se atoren debajo de ellas.**

***Tenga cuidado con ciertas bocadillos, especialmente con niños de menos de cinco años de edad. Los alimentos que con más frecuencia asfixian a los niños son las nueces y las palomitas de maíz. Las uvas, hot dogs, dulces duros y zanahorias también pueden ser peligrosos. Tenga cuidado de cortarlos en pedazos pequeños antes de que los niños se los coman.**

***Tenga mucha precaución con el uso de globos. Son especialmente peligrosos si son tragados.**

***Nunca deje a sus niños si supervisión cerca del agua. Esto incluye bañeras, albercas de chapotear y albercas para nadar. Una regla a seguir con los infantes en la bañera es mantener una mano sobre ellos constantemente. Mantenga las puertas del baño cerradas a todas horas, y asegúrese de que las tazas de los baños estén tapadas cuando no se están utilizando.**

***Mantenga las puertas de los aparatos domésticos cerradas todo el tiempo.**

***Si existe un refrigerador o congelador sin usar en la casa o en los alrededores, remueva la puerta o ciérrelo con candado.**

***En cuanto los niños empiecen a gatear, asegúrese de que no haya en el piso de la casa, o cualquier area que esté a su alcance, juguetes u objetos pequeños que los niños se puedan poner en la boca. Debido a que los infantes exploran tanto con sus bocas, corren el riesgo de asfixiarse con objetos pequeños que se les pueden atorar en la garganta. Barriendo o aspirando con frecuencia reducirá este riesgo. También asegúrese de que los juguetes no tengan piezas pequeñas que los niños puedan jalar y se las puedan tragar. Revise la ropa para que no tenga botones o broches flojos.**

***Tome un curso de CPR (Resucitación Cardio-Pulmonar) de niños.** El conocimiento adquirido será inestimable en una situación de vida o muerte, tal como asfixia o pérdida de conocimiento.

Envenenamiento

***Mantenga los materiales tóxicos, inclusive los limpiadores de casa, las medicinas y otros productos químicos fuera del alcance de los niños, en gabinetes cerrados con llave o que tengan picaportes a prueba de niños.**

***Tire todas las medicinas, limpiadores de casa, y otras sustancias tóxicas que no se hayan usado en el último año.** Entre menos sustancias venenosas haya en la casa menor será el riesgo de envenenamiento accidental.

***Mantenga todas las medicinas bajo llave.** Desafortunadamente, los niños a veces encuentran la manera de abrir las botellas que tienen tapaderas a prueba de niños.

***Evita cargar medicinas en bolsas de mano o portafolios.** A los niños les encanta examinarlos y pueden confundir una medicina con un dulce.

***Cuando suministre medicina al niño, no le llame "dulce" ni lo convierta en juego.**

***Asegúrese de que las medicinas y productos químicos en la casa estén clasificados correctamente.** Los padres

deben saber exactamente lo que los niños se han tragado en caso de envenenamiento.

***Trate de almacenar sustancias que no són para comer, en un lugar que no sea la cocina.**

***Nunca almacene productos químicos o limpiadores de casa en recipientes para comida.**

***Enseñe a sus hijos a reconocer y evitar contacto con productos peligrosos.**

***Enjuague los recipientes de productos químicos vacíos antes de tirarlo.** Asegúrese de deshacerse de ellos en un lugar donde los niños no los puedan encontrar.

***Tenga cuidado con el uso de venenos para insectos y roedores.** Asegúrese de ponerlos solo en áreas donde los niños no los puedan encontrar.

***Trate las bebidas alcohólicas como venenos.** Póngalos bajo llave y fuera del alcance de los niños.

***Asegúrese de que toda la pintura en la casa no contenga plomo.** La pintura fabricada antes de 1976 contiene plomo. Si se va a lijar o quitar la pintura vieja en la casa, aleje a los niños de el área. Exponerse tan solo al polvo puede causar envenenamiento de plomo.

***Muchas plantas de casa son venenosas.** Manténgalas fuera del alcance de los niños.

***Tenga el número telefónico del centro local para control de venenos cerca de su teléfono.**

***Asegúrese de tener siempre en su casa una botella de aceite de ipecac para inducir el vómito.** NUNCA lo use, solo que así se lo indique el doctor o el centro de control de venenos.

Escaldaduras y Quemaduras

***Use ropa para niños que sea resistente al fuego.** Lávela de acuerdo a las instrucciones de fábrica.

***Siempre toque con las manos los asientos de carro de los niños.** Pueda ser que estén calientes por el sol.

***Mantenga a los niños alejados de los aparatos calientes, como la estufa, focos de luz, tostadoras de pán, calentadores portátiles, parrillas, planchas, y rizadoras de pelo.**

***No deje tazas con líquidos calientes (café, té, caldo) al alcance de los niños.** Nunca cargue a los niños cuando sirva o tenga en sus manos una taza de líquido caliente.

***Baje la temperatura del calentador de agua de su casa a 120° F. (49°C.) para prevenir quemaduras en la bañera o en las llaves.** Serciórese de la temperatura

del agua antes de darles un baño a los niños.

***Cuando los niños empiecen a comprender palabras, enséñeles lo que significa la palabra "caliente."**

***Utilice enchufes de seguridad o tapas para todos los registros eléctricos de su casa.**

***Aleje las agarraderas de ollas y cazuelas del borde de la estufa mientras cocine.**

***No use manteles.** Los niños a menudo los usan para poder pararse, y si hay algo caliente en la mesa, les puede caer encima.

***Asegúrese de que los cables de aparatos eléctricos usados en la casa no cuelguen al alcance de los niños.**

***Asegure las extensiones con cinta eléctrica para prevenir que los niños las separen.**

***Si hay una chimenea en la casa, asegúrese de que esté bien protegida.**

Accidentes de Automóviles

***Asegure siempre a sus hijos en sus asientos de seguridad.** Use los asientos de seguridad para los niños hasta que ya no quepan en ellos, y están lo suficientemente crecidos para usar asientos para adultos, (por lo general 60 Lbs./30 Kg. o cinco años de edad

El lugar más peligroso para los niños en caso de accidentes es en los brazos de un adulto. *Ponga siempre a su niño en su asiento infantil de seguridad.

***Asegúrese de colocar a los infantes (hasta de 20 Lbs./10 Kg), mirando hacia atrás en lugar de hacia adelante.**

El lugar más seguro para colocar el asiento de seguridad del niño es a la mitad del asiento trasero

***Utilice siempre los cinturones y protectores que vienen incluidos con el asiento de seguridad.**

***Asegúrese de que los cinturones estén apretados correctamente.**

***Asegúrese de que el cinturón para sujetar el asiento del niño al asiento del carro esté en la posición correcta.**

***No permita que sus niños jueguen en las entradas de autos.**

***Empiece a enseñar seguridad de tránsito tan pronto como sea posible.**

***No permita que sus niños jueguen fuera de la casa sin ser supervisados hasta que hayan comprobado que entienden las reglas de seguridad de tránsito.**



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580