

## ACCIDENTES INFANTILES



Los accidentes son la causa más frecuente de consulta en los Servicios de Urgencias durante la infancia y la adolescencia. Ya desde antes de nacer su hijo debe ir modificando su hogar para hacerlo seguro para él, pues durante los dos primeros años de vida es el hogar el escenario de la mayor parte de los accidentes. Cuando crezca, éstos serán más frecuentes fuera de casa: en la calle, en el colegio o en el campo de deportes.

- **Prevención de accidentes en el hogar**

- Quemaduras
- Heridas producidas por objetos cortantes
- Quemaduras eléctricas y electrocución
- Asfixia y atragantamiento
- Ahogamiento
- Envenenamientos (medicamentos, productos de limpieza etc.)
- Caídas y golpes

- **Prevención de accidentes fuera del hogar**

- Educación vial
- Parque de juegos
- Piscina y playa
- En el colegio
- En los deportes

### **Prevención de accidentes en el hogar**

#### **\* Quemaduras**

Cuando bañe a su hijo vigile que la temperatura del agua sea la adecuada, para ello basta con meter el dorso de la mano en el agua y comprobar que esté templada. Debe acostumbrarse a llenar la bañera mezclando el agua caliente con la fría hasta conseguir un chorro templado, pues de lo contrario su hijo podría meter la mano en el chorro de agua caliente y escaldarse.

No se olvide de no dejar nunca a su hijo solo en la bañera porque se puede ahogar con mucha facilidad y rapidez.

Las estufas y radiadores deben estar protegidos, de manera que el niño no pueda tocarlos. Nunca debe permitirse a un niño que se acerque a una chimenea encendida.

En la cocina no deben entrar los niños porque es una habitación especialmente peligrosa. De todas formas tenga la costumbre de usar siempre los fuegos más próximos a la pared, y no deje que los mangos de las sartenes y demás utensilios de cocina sobresalgan de la hornilla o de la encimera, pues su hijo en un descuido puede cogerlos por curiosidad y quemarse con aceite hirviendo u otro producto caliente.

No circule por la casa con líquidos calientes (café, te, etc...), porque su hijo le podría empujar sin querer y escaldarse al caerle encima el líquido que lleve.

Por el mismo motivo no debe poner manteles en la mesa pues tiran de ellos y se pueden derramar comida o líquidos calientes encima.

Si está usted tomando sopa o algo caliente no tenga a su hijo en brazos, pues puede volcarse el plato, o meter la mano en él.

No caliente el biberón del niño ni su comida en el "microondas" porque el calentamiento que produce es irregular, y puede tener zonas mucho más calientes que otras, quemándole la boca o la lengua.

Tenga mucha precaución con la plancha, cuando planche vigile que su hijo no esté cerca, pues las quemaduras con este electrodoméstico son muy frecuentes.

Si deja su coche al sol cubra el portabebé con una tela para que cuando coloque en él al niño no se quemara, tenga un cuidado especial con las partes metálicas.

Si pasean bajo un sol intenso cúbrale la cabeza a su hijo con un sombrero para evitar insolaciones, y no se olvide de aplicarle un buen protector solar sobre las zonas descubiertas de su piel. Durante el verano, si se está bañando, no se olvide de aplicarle el protector solar con frecuencia pues con el agua se elimina de la piel.

### **\* Heridas producidas por objetos cortantes.**

Guarde la maquinilla y las cuchillas de afeitar en alto y con cerradura de seguridad, al igual que las tijeras, agujas, alfileres y otros objetos de costura.

En la cocina y el comedor todos los cuchillos, tenedores y tijeras deben estar en cajones bien cerrados y con pestillo. El mueble donde esté la basura y todos los armarios con vajilla u objetos de cristal deben tener cierre de seguridad. Cuando cargue y descargue el lavavajillas vigile que su hijo no esté cerca.

Guarde en alto y bajo llave las herramientas de bricolaje.

No deje ninguno de estos objetos al alcance de su hijo pues se puede herir a sí mismo o herir a otra persona.

### **\* Quemaduras eléctricas y electrocución.**

Coloque el ordenador, la televisión, el equipo de música y demás electrodomésticos bien adosados a la pared, de manera que su hijo no pueda tocar la zona trasera de estos aparatos, que es donde suelen estar las conexiones. Apague y desenchufe todos los electrodomésticos que no esté utilizando. Ponga tapa-enchufes cubriendo todos los enchufes y no deje cables al alcance de los niños. Vigile especialmente las luces de Navidad, procure que la instalación esté bien hecha y los cables bien aislados. Todos los hogares deberían tener un sistema eléctrico de seguridad (diferencial) que desconecte la instalación en caso de descarga eléctrica o de corto-circuito.

### **\* Asfixia y atragantamiento.**

Nunca acueste a su hijo en una superficie blanda tipo cojín o almohada pues se puede asfixiar, no debe tampoco acostarlo sobre una superficie envuelta en plástico pues si apoyara su boca sobre él podría ahogarse.

No deje ninguna bolsa de plástico al alcance de su hijo, porque si se la introdujera en la boca, o se la pusiera en la cabeza se podría asfixiar. Por el mismo motivo no debe jugar con globos. Es una buena costumbre hacerle varios nudos a las bolsas de plástico antes de tirarlas, pues así el niño no se las puede meter por la cabeza.

No deje sin recoger juguetes pequeños ni otros objetos de pequeño tamaño que su hijo pueda llevarse a la boca y atragantarse, por ejemplo monedas. Vigile que los juguetes al alcance de sus hijos pequeños no tengan piezas rotas y estén constituidos por piezas grandes. A la hora de comprar juguetes fíjese en la edad adecuada para su uso y en el resto de las recomendaciones del fabricante.

Cuidado con la comida, no permita que se llene excesivamente la boca ni que coma acostado, explíquelo que no debe hablar, ni correr, ni reírse con la boca llena pues puede atragantarse. Si su hijo pequeño se atraganta, póngalo boca abajo y golpéele con

fuerza en la espalda, entre los omóplatos, hasta que arroje el objeto que le haya producido el atragantamiento, después consulte a un Servicio de Urgencias.

Absolutamente prohibido darle a niños menores de 5 ó 6 años frutos secos, pues si se atraganta con ellos puede o bien asfixiarse, o bien producirse una lesión pulmonar por el aceite que destilan estos productos. En cualquier caso precisaría tratamiento urgente, primero por usted como en el párrafo anterior, y luego en Urgencias. Si tiene frutos secos en su casa, vigile que no estén al alcance de su hijo.

Son peligrosos también los alimentos que, como los chicles, las salchichas o los caramelos, tienen la forma y el tamaño de la vía aérea del niño y pueden producir asfixia en caso de atragantamiento.

Tenga mucho cuidado con las pilas de "botón", porque se pueden asfixiar con ellas o tragárselas, y en este caso podrían producir quemaduras o intoxicaciones.

### **\* Ahogamiento**

Como dijimos anteriormente, no deje a su hijo nunca solo en la bañera porque se podría ahogar con facilidad, basta con que pierda el equilibrio y sumerja su cabeza en el agua. Si tuviera que salir del cuarto de baño para hacer otra cosa no deje a su hijo al cuidado de otro niño pues es peligroso, sáquelo de la bañera, cójalo en brazos envuelto en una toalla y haga lo que necesite. No deje a su hijo a solas mientras la bañera o cualquier recipiente (cubo, barreño, etc...) se está llenando de agua.

Si tiene una piscina de plástico en su terraza vacíela siempre después del baño, si la deja llena y sin vigilancia algún niño se puede ahogar. Nunca deje que los niños se bañen en una piscina sin su supervisión ni aunque tengan manguitos o flotador. El uso de estos utensilios puede producir una sensación de falsa seguridad, pues se pueden desinflar, romper o salirse al niño. Usted debe saber que la máxima seguridad la da la vigilancia de su hijo por un adulto responsable durante el tiempo en que los niños se estén bañando.

Todas las piscinas públicas y privadas deberían tener una valla alta rodeándolas totalmente, con una cerradura de seguridad que impida el acceso a todos los niños cuando no haya un adulto vigilando. Procure que no haya objetos cercanos que puedan ayudar a saltar la valla.

### **\* Envenenamientos (medicamentos, productos de limpieza etc...)**

No le diga nunca a su hijo que un medicamento es un caramelo, pues podría incitarle a cogerlo y tomárselo por su cuenta. No le administre nunca medicamentos a oscuras, pues se puede usted confundir de medicina o de dosis. Guarde siempre los medicamentos en alto y en un armario cerrado con cerradura de seguridad, pues si simplemente los pone en alto llegará un momento en que su hijo se subirá a algún mueble para alcanzarlos. Nunca lleve medicamentos en el bolso ni los deje en los cajones, recuerde que todo medicamento tomado a dosis distinta a la recomendada puede actuar como tóxico y dañar a diferentes órganos o sistemas del cuerpo. De cara a los niños no hay medicamentos inocuos, TODOS deben estar bien guardados. Asegúrese, después de administrar alguna medicina, que la deja bien guardada en su sitio.

Tenga especial cuidado con estas normas si tiene familiares o invitados en la casa, explíqueles estas ideas pues ellos pueden no conocerlas y producirle un daño importante sin querer a su hijo.

En caso de que en su casa haya plantas decorativas, averigüe si tienen partes venenosas y si es así deshágase de ellas, porque su hijo en una distracción puede chupar o morder alguna.

Si tiene invitados y toman bebidas alcohólicas, retire los vasos rápidamente pues los niños se pueden beber los restos. Guarde las bebidas alcohólicas siempre en armarios con llave, en lugares inaccesibles para los niños.

Tenga mucho cuidado con los productos de limpieza, guárdelos en sus envases originales, a ser posible con tapón de seguridad, no los ponga nunca en botellas de agua o de otras bebidas pues usted o su hijo se pueden confundir y envenenarlo o envenenarse. Aunque muchos productos de limpieza se vendan en envases con tapón de seguridad, no se fíe, pues su hijo con un poco de tiempo puede conseguir abrirlos. Por ello estos productos, incluidos los detergentes de lavadoras y lavavajillas, así como los de jardinería o los de cosmética, deben estar en armarios con cerradura de seguridad. Acuérdesse de no poner nunca insecticidas o raticidas en lugares que estén al alcance de su hijo.

### **\* Caídas y golpes.**

Los niños empiezan a darse la vuelta desde muy pequeños, unos antes que otros, así que desde el mes de vida no lo deje nunca solo en una cama ni sobre ninguna superficie porque puede rodar y caerse.

Póngale protectores a la cuna y fíjese que la cabeza del niño en ningún caso quepa entre los barrotes. Procure no abrigarlo mucho por la noche y que la ropa de cama pese poco de manera que su hijo se pueda mover libremente en la cuna. No lo acueste con usted pues durante el sueño usted sin darse cuenta puede aplastarlo y asfixiarlo.

Si su casa tiene escaleras, en cuanto su hijo empiece a gatear debe ponerle puerta de seguridad que impida el acceso (las hay desmontables). También debe instalar rejas en las ventanas, que se puedan abrir por un adulto en caso de incendio, y aumentar la altura de la baranda de balcones y terrazas, pues su hijo no tiene ninguna conciencia de peligro y puede precipitarse desde arriba. No deje nunca macetas ni muebles junto a la baranda del balcón ni junto a las ventanas pues se puede subir a ellos para asomarse y caerse. Nunca deje a su hijo en una habitación con la ventana abierta si ésta no tiene rejas, los niños son muy curiosos y es muy peligroso, incluso aunque su hijo hasta el momento no haya sido travieso.

No le compre andador a su hijo pues se podría caer hacia adelante y, en cualquier caso, no le beneficia pues lo hace cómodo y tardará más en andar solo. Mucho mejor es que, cuando usted vea que se pone solo de pie agarrándose a los barrotes de la cuna o apoyado en una silla, le dé sus manos y lo ayude a andar, primero con las dos manos, luego con una sola y luego lo deje andar suelto.

En ese momento se le abre a su hijo un mundo nuevo de independencia... y de peligro. Lo tiene que vigilar muy especialmente, observe a su altura que riesgos hay y elimínelos.

Ponga cantoneras acolchadas en las esquinas de las mesas y de otros muebles para que no se golpee, cuidado con los objetos de cristal, porcelana, cerámica, etc..., póngalos en alto.

Si tiene en casa algún animal (mascota), no lo deje nunca a solas con su hijo por muy domesticado que esté, pues incluso sin querer le podría hacer daño.

No deje cables, cuerdas ni cintas al alcance de su hijo pues se podría ahorcar, por el mismo motivo nunca debe ponerle cadenas ni cintas al cuello y tampoco cintas o bandas en la cabeza a las niñas.

No lo pierda de vista cuando esté en la "trona" o en el cochecito pues puede caerse y golpearse en la cabeza, recuerde que en esa fase su hijo debe estar siempre vigilado. Elimine, en suma, todas las cosas con las que se pueda hacer daño y no lo pierda de vista. Una vez eliminados los peligros y sin dejar de observarlo por si acaso, permítale que explore, para ir poco a poco dándole autonomía pero sin sacrificar nunca la seguridad.

## **Prevención de accidentes fuera del hogar.**

A partir de los dos años se empiezan a producir los accidentes fuera del hogar, pero es en la edad escolar cuando ya la mayor parte de los accidentes se producen en este ámbito. Una de sus misiones más importantes como padres es ir dándole a su hijo una autonomía progresiva y a la vez una responsabilización cada vez mayor. Así le demuestra a su hijo que confía en él, lo educa en la libertad y en la independencia pero a la vez lo hace paulatinamente más responsable de sus actos y de su propia seguridad.

### **\* Educación vial**

Cuando su hijo salga con usted a la calle explíquelo el daño que pueden producir los coches y demás vehículos, y que por lo tanto nunca debe cruzar una calle sin ir agarrado de la mano de una persona adulta hasta que él sea mayor. A la vez enséñele los diferentes símbolos y colores de los semáforos, acostúmbrelo a mirar aun lado y a otro al cruzar, a usar los pasos de cebrá, etc... En suma dele las normas básicas para que cuando llegue ese momento su hijo pueda andar por la calle con seguridad y responsabilidad.

Dentro de su propio vehículo exíjale que lleve siempre el cinturón de seguridad puesto y explíquelo su utilidad. Si su hijo fuera demasiado pequeño para que el cinturón le ajuste bien, compre en una tienda de artículos de automóvil un suplemento para el asiento de manera que el cinturón le quede bien ajustado. Recuerde que su hijo nunca debe ir en el asiento delantero, los niños siempre deben ir detrás y con el cinturón puesto. Es también importante enseñarles como se desabrocha el cinturón, para que en caso de accidente lo puedan hacer, pero explicándoles que mientras el coche esté en marcha lo deben llevar abrochado. Debemos enseñarles también a no asomar ninguna parte del cuerpo por la ventanilla explicándoles que puede golpearse con otro vehículo. Desde pequeños deben aprender que en una moto el casco es la línea que separa la vida de la muerte, por si en el futuro montaran en ese tipo de vehículo. Cuando monten en bicicleta deben usar siempre casco, pues es la mejor forma de que una caída menor no se convierta en una lesión cerebral importante.

## **\* Parque de juegos.**

En el parque de juegos vigile que las diferentes atracciones estén bien mantenidas y cuidadas. Que no tengan bordes cortantes ni astillados, que funcionen bien y que la arena sea adecuada y esté limpia. Una vez comprobado lo anterior explíquelo a su hijo cómo funciona cada atracción y los peligros que debe evitar para no golpearse ni caerse. Así, le enseñará a no bajarse de un columpio que no esté totalmente parado, a no empujar a otro niño en el tobogán o a no ponerse delante de un columpio que se esté balanceando. Deje que su hijo juegue libremente observándolo desde una cierta distancia, de forma que él se sienta libre, pero que en caso de peligro que él solo no pueda resolver pueda usted acudir en su ayuda con rapidez. Ésto es todo un símbolo de lo que a partir de ese momento va a ser la relación con su hijo, independencia paulatina, responsabilidad progresiva y observación por su parte para poder ayudarlo si en algún momento detecta que alguna situación le supera. Todo ello transmitido con el afecto que como padres sentimos por nuestros hijos.

## **\* Piscina y playa.**

En la piscina no pierda a su hijo de vista nunca, ya sabe que basta una distracción momentánea suya para que su hijo pueda ahogarse. Debe usted saber que tres minutos sin respirar producen lesiones irreparables en el cerebro. El que su hijo use "manguitos" o flotador no debe hacerle bajar la guardia, pues estos elementos son un apoyo pero no son infalibles, y nunca sustituyen la vigilancia de un adulto. Cuando sea mayor y sepa nadar bien háblele de los riesgos del mar, de cómo evitarlos y del respeto que debe tener a las recomendaciones de los socorristas (color de la bandera en la playa, etc...). Explíquelo que nunca se debe bañar sólo para que en caso de peligro o lipotimia alguien le pueda auxiliar, y que no debe arrojar al agua en sitios donde desconozca la profundidad existente, pues al chocar contra el fondo puede lesionarse la columna y quedar parapléjico o tetrapléjico para siempre.

## **\* Colegio.**

Cuando elija una guardería o colegio para su hijo cuide de que cumpla todos los requisitos de seguridad.

Si su hijo es ya lo suficientemente mayor para entenderle explíquelo que va a ir la colegio y que debe cuidar de sí mismo para no hacerse daño, dígame que si tuviera alguna necesidad su profesor/a le ayudará. Ayúdelo a ser lo más autosuficiente posible, porque a partir de determinada edad usted no va a poder estar con él durante periodos de tiempo prolongados, y va a ser él con sus propios recursos el que tendrá que resolver las situaciones que se vayan planteando. Educar a los hijos en independencia y responsabilidad paulatinas es muy importante para su futuro.

## **\* Deportes.**

Los escolares de menos de 10 años se suelen lesionar jugando entre sí o montando en bicicleta, monopatín o patinete, pero los mayores de esta edad se accidentan normalmente jugando a deportes organizados. Como además los niños de la misma edad suelen tener tamaños distintos, porque cada uno tiene su propio ritmo de crecimiento, los accidentes entre los de menor envergadura son muy frecuentes.

Las lesiones producidas por accidentes deportivos pueden ser de tres tipos:

- Lesiones agudas (fracturas óseas, traumatismos craneales, etc.)
- Lesiones por uso excesivo (codo del tenista, hombro del nadador, etc.)
- Lesiones repetidas (se reinicia la actividad deportiva antes de estar totalmente curado y se reproduce la lesión en la misma localización)

En general mientras más edad y peso tengan los niños de mayor gravedad serán las lesiones producidas por los accidentes deportivos, pues no tiene la misma violencia un choque entre dos niños de 7 años que entre dos de 17 años.

Para jugar a un determinado deporte asegúrese que su hijo está entrenado en el mismo, que juega con compañeros de su misma edad, con un equipamiento adecuado y homologado (cascos homologados para montar en bicicleta, etc.), en un terreno de juego en buenas condiciones y con botiquín de primeros auxilios bien surtido y revisado con frecuencia. Es muy importante la presencia de al menos un monitor adulto y responsable, con capacidad de prestar los primeros auxilios y de practicar resucitación cardiopulmonar si fuera preciso. Si sigue usted estas recomendaciones, y recomienda a su hijo que las siga, evitará un gran número de accidentes y prevendrá lesiones potencialmente graves.