

ACCIDENTES EN CASA ¿CÓMO EVITARLOS?

CASANI MARTÍNEZ, CARMEN. Pediatra. Centro de Salud. Burjasot. Valencia.

En los países occidentales los accidentes se han convertido en uno de los principales problemas de salud en la infancia, y de hecho actualmente son la primera causa de muerte en niños de 1 a 15 años. En los primeros 5 años de vida la mayor parte de los accidentes se producen en el hogar.

Caídas y golpes

• Cómo evitarlos:

- Vigilar a los niños cuando están sobre una superficie elevada (cambiadores...).
- La cuna y las escaleras deben tener una barandilla adecuada. Comprobar que el niño no quepa entre los barrotes.
- No utilizar tacatá.
- Las ventanas y balcones deben estar cerrados o protegidos, y las terrazas y azoteas deben tener una barandilla de suficiente altura.
- Colocar material antideslizante en la bañera.
- Evitar limpiar los suelos con abrillantadores o ceras. No pisar suelos mojados.

• Qué hacer:

- Aplicar hielo o compresas frías.
- Si tras un golpe en la cabeza el niño vomita, tiene sueño o sangra por la nariz o por el oído, hay que llevarlo urgentemente al hospital.

Heridas y hemorragias

• Cómo evitarlas:

- No dejar al alcance de los niños objetos cortantes o punzantes.
- Proteger las esquinas puntiagudas de los muebles.

- Poner topes en los cajones para que no salgan completamente. Sujetar bien las estanterías a la pared.

- Al vestir al niño, tener cuidado con las cremalleras.

- Advertir al niño del peligro de introducirse objetos en los orificios naturales.

• Qué hacer:

- Lavar la herida con agua y jabón, y aplicar con un desinfectante yodado.

- Si la herida es profunda, cubrir con gasas estériles, presionar para cortar la hemorragia y acudir urgentemente al hospital.

• Qué no hacer:

- No se debe utilizar algodón ni alcohol.

- Tampoco se debe extraer un objeto grande clavado en una herida.

Atragantamiento por cuerpos extraños

• Cómo evitarlos:

- Evitar que los niños menores de cinco años coman frutos secos u otros alimentos que necesitan ser bien masticados.

- Educar al niño a comer en la mesa, masticando bien y a no jugar mientras come; no se les debe forzar a comer mientras llora.

- No se le debe permitir jugar con objetos pequeños; y tener precaución con juguetes grandes que puedan desmontarse en trozos pequeños o que contengan pilas pequeñas.

• Qué hacer:

- En caso de atragantamiento, aplicar la maniobra de Heimlich: colocarse detrás del niño y rodearle con los

brazos; situar una mano cerrada por encima del ombligo y la otra sobre la primera; realizar varias presiones rápidas hacia arriba y hacia adentro.

– Acudir al pediatra si se produce un episodio de atragantamiento, aunque aparentemente haya expulsado algún fragmento con la tos.

Quemaduras

• Cómo evitarlas:

– Utilizar los quemadores interiores de las cocinas y colocar los mangos de cacerolas y sartenes hacia dentro.

– Prestar la máxima atención al trasladar líquidos calientes.

– Comprobar la temperatura del biberón o comida antes de la toma, y la temperatura del agua antes del baño.

– Evitar que jueguen con cerillas, encendedores o petardos.

– Advertir a los niños que no toquen los interruptores con las manos o pies húmedos.

– Los enchufes deben estar protegidos o situados a una altura inaccesible para niños.

– Revisar periódicamente la instalación eléctrica del hogar.

• Qué hacer:

– Lavar con agua fría a chorro; después aplicar un desinfectante yodado.

• Qué no hacer:

– Usar algodón o esparadrapo.

– Aplicar cremas o remedios caseros.

– Romper las ampollas.

Además:

No colocar cintas o cadenas alrededor del cuello de los niños, especialmente mientras duermen.

No dejarles jugar con bolsas de plástico.

No dejar a los niños pequeños solos en la bañera o cerca de cubos o recipientes llenos de agua.