

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Consejo a las familias con niños menores de 12 meses

El consejo preventivo a las familias con bebés debería incluir las recomendaciones para la elección y la utilización de la cuna y otros elementos como el cochecito y la bañera.

Cuando el niño viaje en automóvil es necesario utilizar un dispositivo de retención infantil apropiado para su talla y su peso. Estos dispositivos han de estar preferentemente instalados en los asientos posteriores y en dirección opuesta a la dirección de la marcha. En el caso de los niños que viajen en el asiento de delante es necesario desactivar el cojín de seguridad (airbag).

Para prevenir caídas, no se ha de dejar nunca al bebé sin vigilancia encima de cambiadores, camas, sofás o sillas y, cuando no haya un adulto sujetándolo, este ha de estar en un lugar seguro como la cuna. Cuando el niño empiece a gatear, también se han de proteger los enchufes, y evitar que haya manteles o cordeles colgando para evitar que caigan objetos encima del niño en caso de que tire de ellos.

Para prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé no se ha de poner nunca en la cuna boca abajo, ni se han de dejar sobre superficies tan blandas que puedan llegar a obstruir la nariz y la boca. Se ha de procurar que el bebé duerma siempre boca arriba.

Para prevenir las quemaduras, no se han de transportar alimentos o bebidas calientes al mismo tiempo que se lleva a un niño en brazos ni dejar tazas, platos o botes calientes cerca del borde de la cama o en otros muebles. Para proteger a los niños de escaldarse, es importante disponer de llaves que regulen la temperatura del agua del baño para que no sobrepasen los 38 °C, o regular el calentador para que el agua caliente no sobrepase los 50°C. También se ha de evitar que gatee cerca de fuentes de calor, como cocinas, hornos, estufas o calefactores.

Para evitar que el niño se atragante y pueda llegar a asfixiarse, no se han de dejar nunca a su alcance objetos pequeños ni se le han de dar trozos pequeños y duros de alimentos como zanahorias, manzanas crudas, uvas, palomitas de maíz. Tampoco se ha de dejar al alcance del niño bolsas o envoltorios de plástico, globos, u otros objetos que podrían asfixiarlo. Para prevenir intoxicaciones, entonces, es necesario mantener los medicamentos, los productos de limpieza y otros productos tóxicos lejos de su alcance. También es necesario tener a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología (91 562 04 20).

Para prevenir el ahogamiento, no se tiene que dejar nunca a un niño solo dentro o cerca de una bañera, una piscina o cualquier otro recipiente con agua. Es necesario que un adulto se mantenga a una distancia inferior a la longitud

de un brazo mientras que el niño está en el agua. Si la vivienda tiene una piscina particular, deberá disponer de una valla protectora que la rodee para evitar el acceso del niño.

Consejo a las familias con niños de 1 a 4 años

Sería conveniente que el consejo de los profesionales sanitarios a las familias con niños de 1 a 4 años incluyese, especialmente en el caso de los niños más pequeños, un recordatorio de las medidas para la prevención de caídas, quemaduras, atragantamiento, intoxicaciones i ahogamientos incluidas en el capítulo anterior.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta, que cuando el peso del niño supere los 9kg, puede ser necesario cambiar el dispositivo de retención infantil utilizado en los desplazamientos en automóvil. Los capazos y los portabebés del Grupo 0 únicamente se pueden utilizar hasta en niños de hasta 10kg y de los del Grupo 0+ hasta los 13kg; a partir de este momento se deberán utilizar sillitas del Grupo I (9 a 18 kg).

Es aconsejable que los niños que montan en bicicleta o triciclo los utilicen siempre en parques o áreas de juego infantiles cerradas y separadas de la vía pública y, si es posible, en superficies blandas que puedan absorber el impacto en caso de caída desde la bicicleta o cualquier otro elemento de juego.

Consejo a las familias con niños de 5 a 9 años

El consejo preventivo debería recordar algunas de las medidas generales de prevención de caídas, quemados, atragantamientos, intoxicaciones y ahogamientos que se han propuesto en grupos de edades inferiores.

Es necesario recordar que, hasta que no tengan una altura suficiente (al menos 135 cm), los niños han de continuar utilizando los dispositivos de retención apropiados en todos los desplazamientos en automóvil.

Si el niño monta en bicicleta, es conveniente que utilice siempre un casco apropiado, y que no circule por la vía pública, especialmente por espacios utilizados por vehículos a motor. Se ha de aconsejar a las familias que escojan una bicicleta apropiada para la altura del niño que le permita tocar con los pies al suelo mientras está sentado en el sillín y está cogido al manillar.

Es necesario que la familia enseñe a los niños a caminar siempre por la acera, a pararse en los pasos peatonales y atravesarlos en compañía de un adulto.

Es aconsejable que los niños aprendan a nadar, pero la familia no los ha de dejar hacerlo sin la vigilancia de un adulto mientras nadan o juegan cerca del agua. Tampoco se les ha de permitir nadar nunca cuando haya mala mar o en lugares donde haya corrientes rápidas.

La práctica de algunos juegos y deportes (como el patinaje, el esquí, o los deportes de aventura), hacen necesaria la utilización de equipamiento de protección necesarios (casco, guantes, protectores para las rodillas u otras partes de vulnerables).

Consejo a las familias con niños de 10 a 14 años y los preadolescentes

Las quemaduras producidas por el fuego o la electricidad pueden suponer un riesgo para los preadolescentes, a quienes es necesario supervisar cuando manipulen elementos que podrían causar una lesión. En las verbenas, y en otros eventos similares, es necesario aconsejar a las familias que adquieran únicamente artículos pirotécnicos homologados y apropiados par a la edad de los niños que los deberían utilizar, y que su uso se supervise siempre.

Es conveniente que los niños sepan cómo obtener ayuda en caso de emergencia, especialmente si no cuentan con la ayuda de una persona adulta. Se les ha de ayudar a memorizar los números de teléfono que podrían utilizar en caso de emergencia como el 112.

Cuando circulan por la calle como peatones, han de utilizar siempre la acera (si hay), respetar los pasos peatonales y los semáforos, y seguir otras normas de seguridad viaria. Cuando viajan en motocicleta o automóvil, han de utilizar el casco y los dispositivos de retención apropiados (cinturón de seguridad y si su altura no lo hace necesario, elevadores homologados).