

# Prevención de accidentes

Una de las principales causas de enfermedad y muerte, sobre todo en la edad infantil, la constituyen los accidentes. Son procesos inesperados por la constante curiosidad que los niños manifiestan por el entorno que les rodea. Pero eso no significa que sean inevitables. A lo largo de este artículo se expondrán unos conocimientos básicos que faciliten el saber qué hacer ante esta situación, que como padres se nos escapa y puede ayudarnos a afrontar aquellos sucesos que les acurran a nuestros hijos con la tranquilidad de poder decir: "Sé qué tengo que hacer".

## → GOLPES Y CAÍDAS

### Cómo evitarlo

Prudencia cuando se realizan actividades de riesgo.

Si un niño está en una superficie elevada siempre tiene que haber un adulto con él.

Colocar barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos.

Tener buena iluminación.

Evitar ceras y abrillantadores para la limpieza del suelo, pueden resvalarse.

Ojo con las alfombras pequeñas; para los niños pequeños supone una superficie elevada con la que tropezar.

### Qué hacer

Una vez que el niño se ha caído, y no hemos podido evitarlo, es importante:

Vigilar por si se produce una pérdida de conciencia, vómitos, sangrado nasal u ótico.

Si dice cosas raras, puede indicar daños neurológicos.

Si aparece un chichón, aplicar hielo y observar un tiempo por si aparece algún síntoma.

Si el golpe es en las extremidades: Vigilar una posible deformidad o inmovilización; trasladarlo a un centro sanitario si se da alguna de las dos.

Si el golpe es en el tórax: Traslado a urgencias en la posición que le sea más cómoda, ya que puede darse alguna fractura de costilla dificultando la respiración, lo cual mejora en función de la posición.

Si el golpe es en el abdomen: Traslado a urgencias tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas.

Si el golpe es en la boca: Si se ha roto el diente, conservar el trozo en saliva del niño o en leche y acudir al dentista enseguida para su reimplantación.

## → HERIDAS

### Cómo evitarlas

Protegiendo las esquinas de la mesa, salientes y muebles bajos, especialmente si son de cristal, para evitar posibles cortes.

Siendo prudentes en la manipulación de objetos cortantes y punzantes, **nunca dejarlos al alcance de los niños.**

Manteniendo al día las vacunas por si se produce una herida punzante, con el consiguiente riesgo de infección.

Llevando cuidado con las cremalleras a la hora de vestir y desvestir a los niños. Pellizcar la piel, sin darnos cuenta, al subir una cremallera no es una urgencia vital, pero sí es bastante doloroso para el niño, y se produce con relativa frecuencia.

### Qué hacer

Controlar la hemorragia.

Lavar las manos antes y después de la cura.

Lavar la herida con agua y jabón o suero fisiológico.

Aplicar desinfectante.

Cubrir la herida.

Si la herida es extensa o profunda se debe acudir a urgencias para valorar la necesidad de suturar la herida (dar puntos).

### Qué no hacer

Utilizar algodón o alcohol.

Aplicar polvos, pomadas, ungüentos, ni remedios caseros.

Nunca extraer un objeto grande clavado en la herida.

## → QUEMADURAS

### Cómo evitarlas

Prudencia cuando se realicen actividades en el fuego, **no dejar nunca cerillas ni mecheros o cigarros al alcance de los niños.**

Poner los mangos de la sartén hacia dentro y proteger la cocina y el horno si están al alcance de los niños.

Regular y comprobar la temperatura del agua antes del baño. A veces, se da por supuesto que la temperatura del agua es adecuada, cuando no es así.

En épocas de calor, procurar evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Si no posible, procurar la protección de una sombrilla o similar (gorros, etc.), y utilizar siempre un protector solar con un factor de protección alto.

# y primeros auxilios

### Qué hacer

Lo primero, apartar la fuente de calor.

Echarle agua fría a chorro durante 10 ó 15 minutos.

Si la quemadura se produce por una llama, evitar que el accidentado corra. Envolverle en una prenda amplia o tirarle al suelo y hacerle rodar. A continuación, mojar con agua fresca, envolver en ropa limpia y llevarle a urgencias. **No se le debe quitar nunca la ropa.**

Si la quemadura se ha producido por un producto corrosivo, quitarle la ropa y lavarle con abundante agua.

En caso de insolación: desnudar a la persona, ponerle compresas de agua fría en la cabeza, darle agua fría, no helada, y llevarle a urgencias.

En caso de electrocución: desconectar inmediatamente la red general. Si no es posible, retirar al accidentado de la fuente de electricidad con un objeto aislante.

Si no respira y no tiene pulso, proceder a realizar reanimación cardio pulmonar.

### Qué no hacer

Utilizar algodón o esparadrapo.

Aplicar ungüentos, pomadas, polvos, remedios caseros.

Romper las ampollas.

Dar de beber a un quemado grave.

## → INTOXICACIONES

### Cómo evitarlas

Guardando los medicamentos en el envase original y fuera del alcance de los niños.

Retirando las bebidas alcohólicas del alcance de los niños.

Almacenando los productos de limpieza en lugares donde no puedan llegar los niños.

Si al ir a abrir una lata presenta abolladuras o huele mal unba vez abierta, tírala.

Revisando periódicamente la instalación del gas, y manteniendo una buena ventilación.

### Qué hacer

Ante la ingestión de un producto tóxico (o sólo con la sospecha), **llamar urgentemente al Instituto de Toxicología: 915620420**

No provocar el vómito, no dar de beber o ni dar comida hasta que lo indiquen los técnicos.

Si indican el traslado al hospital, llevar toda la información posible del producto.

Si se ha respirado un gas tóxico, sacar fuera de la habitación e indicar que respire despacio; si presenta mal estado trasladarlo al hospital.



## → CUERPOS EXTRAÑOS Y ATRAGANTAMIENTO

### Cómo evitarlo

No meter ningún tipo de objeto en oídos o nariz.

Cuidado con los objetos pequeños o los grandes cuyas piezas puedan desmontarse en piezas pequeñas o contengan pilas.

No es conveniente que los niños jueguen con bolsas de plástico, pueden asfixiarse.

Evitando que los niños menores de tres años tomen frutos secos.

Acostumbrando a los niños a masticar bien.

Evitando que los niños corran, griten o lloren mientras comen.

### Qué hacer

Cuerpo extraño en los ojos: Lavar los ojos con abundante agua fría. Si la molestia no cede, acudir a un centro de urgencias.

Cuerpo extraño en la nariz u oídos: Acudir a un centro de urgencias sin intentar nada, salvo que sea un insecto en el oído; en ese caso, echar una gota de agua o aceite para ahogarlo y acudir a urgencias.

Cuerpo extraño en la garganta (atragantamiento): Pueden darse dos situaciones:

. El accidentado puede hablar, toser y respirar, aunque sea con dificultad.

. El accidentado no puede respirar. Es una situación de extrema urgencia.

**1** Si es un niño pequeño, ponerlo sobre el antebrazo con la cabeza inclinada hacia abajo y darle cinco golpes con el talón de la mano en el centro de la espalda.

**2** Si es un adulto o un niño mayor y está consciente, rodearle con los brazos, poner la mano cerrada, en un puño, justo por encima del ombligo, y colocar la otra encima.

**3** Si es un adulto y está inconsciente, tumbarle en el suelo boca arriba, y con las manos encima del ombligo, realizar compresiones bruscas y secas hacia arriba.

### Qué no hacer

Restregarte los ojos, ni intentar quitar el objeto, ni echar pomada o colirios.