

prevención de **ACCIDENTES**

guías del consumidor



CONSUMIDORES EN ACCIÓN



CONSUMIDORES EN ACCIÓN

Prevención de accidentes

ACCIDENTES DOMÉSTICOS

- 6 Caídas
- 11 Intoxicaciones, alergias e irritaciones
- 18 Toxiinfecciones alimenticias
- 25 Quemaduras
- 27 Incendios y explosiones
- 32 Electrocutión
- 35 Asfixia
- 36 Heridas y cortes

ACCIDENTES EN EL EXTERIOR

- 38 Piscinas, ríos y embalses
- 41 Excursiones en el campo

ACCIDENTES Y NIÑOS

- 45 0 a 3 meses
- 46 3 a 6 meses
- 48 6 a 12 meses
- 49 3 a 6 meses
- 49 Niños en el exterior
- 52 Elegir juguetes
- 53 Juguetes y seguridad
- 56 Advertencias en uso o manejo
- 59 Normativa sobre juguetes
- 63 Sustancias peligrosas

Accidentes domésticos

El hogar puede encerrar múltiples peligros que en muchos casos pasan inadvertidos.

Los datos son estremecedores. El Programa de Detección de Accidentes Domésticos (DADO) del 2004 refleja que en ese año se produjeron en España 1.671.956 accidentes en los hogares españoles y actividades de esparcimiento que precisaron de atención sanitaria.

Estadísticamente, los niños menores de cinco años y los ancianos son los grupos más vulnerables ante este tipo de acciden-

tes, y los que los padecen con mayor frecuencia. Según un informe presentado por la Alianza Europea para la Seguridad Infantil de la Asociación Europea para la Seguridad del Consumidor (Ecosa) en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Consumo, las lesiones son la principal causa de muerte y discapacidad de los niños de la Unión Europea. Para llegar a esta conclusión se han tomado como referencia las estadísticas aportadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Centros de Investigación en los Estados Miembros de 2003.

A esto se le deben añadir accidentes

Los menores de cinco años y los ancianos son los más vulnerables a los accidentes domésticos

provocados por las tareas de bricolaje en manos inexpertas o negligentes.

Hay que señalar que el 90% de los accidentes domésticos podrían evitarse si se tomaran las debidas precauciones. Las causas que provocan la mayoría de los accidentes domésticos son:

- Caídas.
- Intoxicaciones, alergias e irritaciones.
- Toxiinfecciones alimenticias.
- Quemaduras.
- Incendios y explosiones.
- Electrocutación.
- Asfixia respiratoria.

Los motivos más frecuentes de los mismos pueden ser por azar, imprudencia, descuido, dificultades físicas o psíquicas y no seguir las instrucciones de uso de aparatos eléctricos, juguetes y otros objetos.

Los accidentes domésticos pueden tener consecuencias graves para la salud. Para evitar y reducir el alto índice de los mis-

mos, lo recomendable es adaptar el hogar, pues es el espacio donde se permanece más tiempo.

Las personas mayores son más propensas a sufrir accidentes domésticos como consecuencia de la salud pues, generalmente, a edades avanzadas es más frecuente la pérdida de control del equilibrio, las dificultades para andar y la disminución de la visión. Los niños son otro de los grupos de mayor riesgo, y los adultos deben acondicionar la vivienda para evitar dichos accidentes y controlar en todo momento lo que están haciendo los menores.

CAÍDAS

Las caídas se asocian a traumatismos graves y en algunos casos alertan de enfermedades aún no diagnosticadas. Su prevención es fundamental.

Hay que tener especial cuidado en el caso de caídas repetidas



pues pueden indicar fragilidad en algunas partes del cuerpo.

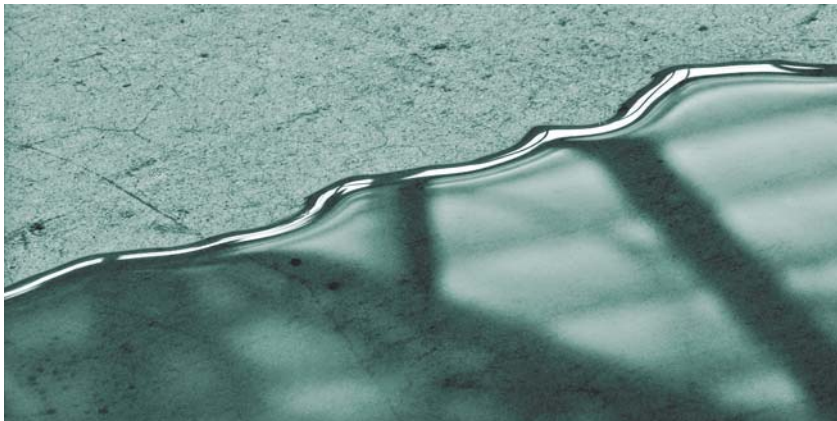
Las caídas se producen principalmente por la existencia de suelos poco limpios o muy pulidos y resbaladizos, mala iluminación de la vivienda, escaleras y cuartos de baño no adaptados.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EVITAR CAÍDAS

- Mantener el suelo limpio y libre de obstáculos.
- Fijar las estanterías a la pared, incluso las de pie y no sobrecargarlas.
- No utilizar bombillas de mayor potencia que la indicada por el

fabricante.

- Emplear productos de limpieza no deslizantes.
- Disponer de buena iluminación en los baños, cocina, dormitorios y escaleras, pues son las zonas de la casa donde más accidentes se sufren.
- Guardar las cosas que se emplean con frecuencia al alcance de la mano. Evitar utilizar los altillos, estantes y zonas altas de forma frecuente, así como tener que agacharse reiteradamente.
- Utilizar escaleras de mano que se encuentren en buen estado; en su defecto, no emplear sillas.
- Prestar especial atención a los cantos y esquinas de los muebles



El 90% de los accidentes domésticos pueden evitarse si se toman las debidas precauciones

para evitar golpes. Es preferible que éstos sean redondeados. En caso de viviendas con niños, si se considera necesario pueden emplearse protectores para dichas esquinas.

- Evitar transportar objetos pesados o voluminosos sin ayuda.
- Emplear el pasamanos para subir o bajar las escaleras.
- Mantener una temperatura adecuada en el hogar.
- Fijar los cables a la pared, evitando así tropezones.
- Utilizar zapatos de suela de goma y tacones bajos.
- Seguir controles médicos periódicos (visión, audición, huesos...).
- Proteger ventanas y balcones por donde sea fácil caerse.
- Poner topes en los cajones de los muebles para evitar que se salgan y su contenido se caiga al

suelo.

- Acompañar a los niños y personas mayores cuando bajen las escaleras para evitar posibles caídas.
- No decorar la vivienda con excesivos muebles para evitar obstaculizar las zonas de paso.
- Proveer las escaleras de interruptores al principio y al final para que en todo momento se encuentren iluminadas mientras se hace uso de las mismas.
- Dotar a la vivienda de un número suficiente de enchufes para evitar tener que utilizar alargaderas.

EN EL BAÑO

- Adecuar el cuarto de baño: colocar barras de sujeción en la bañera y el inodoro así como alfombras antideslizantes para desplazarse

con mayor facilidad (especialmente en caso de que lo utilicen personas mayores o discapacitados).

- Mantener los suelos secos, recogiendo inmediatamente el agua derramada y ventilando el baño si se ha acumulado vaho y humedad.
- Utilizar en el suelo de la ducha o bañera cualquier producto antideslizante para evitar caídas.
- Poner delante de la bañera y de las zonas que puedan resultar salpicadas con agua alfombrillas para evitar resbalones y sujetarlas al suelo.
- Dejar la toalla y el albornoz que se vaya a emplear para secarse lo más cerca posible y a una altura conveniente.
- No poner en esta estancia el botiquín, pues no es un lugar fresco y seco.
- Utilizar tapetes antideslizantes en las zonas donde pueda derramarse agua para evitar resbalones, así como fijar las alfombras al suelo.
- En caso de viviendas de personas mayores la ducha es más recomendable que la bañera evitando así posibles caídas al entrar o salir en la misma.
- La taza del retrete debe estar a una altura adecuada.

EN LOS DORMITORIOS

- Comprobar periódicamente la fijación de cabeceros, espejos y estanterías.
- Poner barandillas en las literas o camas elevadas y separarlas de las ventanas si van a ser utilizadas por menores.
- Fijar bien las escaleras de las literas.
- Procurar que la cama tenga una altura adecuada.
- Tumbarse y levantarse con lentitud para evitar mareos.
- Poner interruptores de luz a ambos lados de la cama para evitar levantarse o tumbarse de la misma a oscuras.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE CAÍDAS

- No levantar a la persona inmediatamente, comprobar primero que no se hayan producido fracturas o aturdimientos.
- En caso de posible fractura, no mover al accidentado más de lo estrictamente necesario evitando que se agraven las lesiones producidas y pedir ayuda sanitaria.

- Tranquilizar a la víctima.
- Llamar al servicio médico de su localidad y explicar lo ocurrido; en ese caso sólo resta esperar la llegada de personal especializado que procederá a la correcta inmovilización de la víctima y su posterior traslado a un centro sanitario.
- En caso de desmayo por parte del accidentado, asegurarse de que tiene pulso y respira. Aflojarle la ropa para que respire más fácilmente, tumbarlo y elevarle las piernas cuarenta y cinco grados.
- Recordar que tras un desmayo es posible que al recuperar la consciencia la persona vomite; si es así, girar su cabeza hacia un lado para evitar que se ahogue.
- No dejar sola a una persona inconsciente, quien siempre debe acudir al médico para una evaluación.
- Si tras una caída la persona siente que se va a marear, tumbarla horizontalmente, elevarle las piernas cuarenta y cinco grados y aflojarle la ropa.
- En caso de golpe fuerte, inmovi-

lizar la zona y aplicar compresas frías o hielo y acudir al médico.

INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES

Hay tres tipos de intoxicaciones: productos tóxicos, gases tóxicos y medicamentos.

Las intoxicaciones y envenenamientos en el hogar son producidas generalmente por la ingesta de productos de limpieza o medicamentos, inhalación de pinturas y/o disolventes así como del mal empleo y manipulación de ciertos productos.

La Organización Mundial de la Salud advierte del alto índice de niños fallecidos como consecuencia de intoxicaciones no intencionadas. Según datos de 2003, unos 50.000 niños de edades comprendidas entre cero y catorce años, murieron por este motivo.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EVITAR INTOXICACIONES

- No permanecer mucho tiempo en las habitaciones donde se hayan empleado pinturas y/o disolventes, ventilándolas para que se evapore su olor.
- No lavarse con disolvente.
- Si se ha rociado con insecticida una estancia, no estar en ella hasta transcurrido un tiempo prudencial.
- Prestar especial atención a la combustión de los braseros de carbón, cisco o picón.
- Comprar los productos, siempre

- que sea posible, con cierre de seguridad para evitar que los niños puedan abrirlo.
- Mantener una pequeña ventilación cuando se utilicen braseros o estufas.
- No usar estufas en los cuartos de baño.
- Apagar el coche en el interior de los garajes pequeños o mal ventilados.
- Guardar y tapar el producto inmediatamente una vez utilizado.
- No comer, beber ni fumar mientras se usan productos tóxicos.
- Evitar utilizar productos tóxicos en la medida de lo posible.



- Almacenar las baterías y sustancias químicas inflamables lejos de la luz directa del sol.

EN LA COCINA, BAÑO, DESPENSA Y TRASTERO

- Guardar los productos de limpieza en un lugar seguro, lejos de los alimentos y del alcance de los niños.
- Mantener los productos en sus envases originales sin quitar sus respectivas etiquetas para evitar que se confundan con otro tipo de productos.
- Seguir las recomendaciones de los fabricantes.
- Si en las instrucciones se indica que se debe "*utilizar ropa protectora*" significa que hay que emplear gafas, guantes, manga larga u otro equipo de protección.
- Si se observan las palabras precaución, peligro, veneno, advertencia o inflamable, entre otras, es que el producto es tóxico y se deben extremar las medidas.
- Almacenar separadamente la lejía y el sulfumán (se produce un desprendimiento de cloro que es un gas tóxico), así como la lejía y el amoníaco.
- No exponer los productos de limpieza a temperaturas extremas.
- No almacenar distintos tipos de productos juntos (comestibles, tóxicos, productos para animales...).
- No mezclar lejía con amoníaco.
- No quemar los envases de los productos tóxicos.
- No tapar las rejillas de ventilación del gas.
- Controlar que no se apague el fuego de la cocina por corrientes de aire o por líquidos que rebosan.

Nunca mezclar productos de limpieza salvo que la etiqueta indique que es seguro

- Cerrar la llave de paso del gas por la noche y mientras no se emplee.
- Prestar especial cuidado a los envases que se parecen entre sí para no confundir sus instrucciones.
- Si se advierte olor a gas, no encender interruptores eléctricos, cerillas o mecheros, la chispa de los mismos puede provocar una gran explosión.
- No mezclar productos diferentes a menos que la etiqueta indique que es seguro.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE INTOXICACIONES

Intoxicaciones por ingesta

Las intoxicaciones por ingestión se manifiestan generalmente con alteraciones digestivas como vómitos, diarrea, dolores abdominales..., así como disminución o pérdida de la conciencia y alteraciones respiratorias.

Si se presentan cualquiera de estos síntomas lo recomendable es llamar al Servicio Médico de

Información Toxicológica, teléfono 91 562 04 20, aportando todos los datos posibles. Como norma general no se debe provocar el vómito, salvo en intoxicaciones por medicamento, en pacientes conscientes y tras la ingesta de la misma. Es fundamental vigilar en todo momento las constantes vitales del intoxicado y tratar de identificar el tóxico para comunicarlo al médico.

Intoxicaciones por inhalación

En caso de inhalar monóxido de carbono como consecuencia de una deficiente combustión de estufas y braseros, por la combustión que producen los coches y motocicletas en locales cerrados o emanaciones de gas, las personas pueden sufrir un envenenamiento que produce un sueño lento. Si éste persiste provoca la muerte.

Si hay que entrar en una habitación con inhalaciones tóxicas es necesario abrir las puertas y ventanas para que se ventile así

como penetrar en la zona con la boca y nariz protegida por un pañuelo húmedo.

Cuando una persona se ha intoxicado por inhalación tóxica, lo recomendable es situarla en un lugar alejado, donde pueda respirar aire fresco, controlar sus constantes vitales, y si ha respirado sustancias tóxicas o está inconsciente, llevarlo urgentemente a un centro médico.

TOXICIDAD POR PRODUCTOS MÁS EMPLEADOS

Detergentes convencionales

- Contacto: irritación de piel y mucosas.
 - Ingestión: irritación gastrointestinal leve o moderada, diarrea e irritación gastrointestinal con posibles lesiones caústicas.
- Ingestión elevada: efecto laxante, hipocalcemia.

Lejía

- Contacto: irritación de la piel y mucosas.

- Ingestión: irritación gastrointestinal.
- Ingestión elevada: pueden aparecer lesiones cáusticas por contacto prolongado con la mucosa digestiva.
- Inhalación: irritación broncopulmonar.

Amoníaco

- Contacto cutáneo: fuerte irritación, incluso lesiones cáusticas.
- Contacto mucoso: lesiones cáusticas.
- Ingestión: lesiones cáusticas esofagogástricas.
- Inhalación: irritación broncopulmonar, especialmente intensa si se produce mezcla con lejía y/o otros liberadores de cloro.

LA AUTOMEDICACIÓN

La automedicación consiste en la costumbre de suministrarse medicamentos sin prescripción médica, bien por cuenta propia o por consejos de personas que no disponen de conocimientos



cualificados para ello.

Esta toma de medicamentos de forma inapropiada puede ocasionar consecuencias negativas.

La automedicación debe evitarse en todas las etapas de la vida, pero en especial en las personas mayores. El cuerpo experimenta cambios fisiológicos con la edad y por ello, las consecuencias del consumo de medicamentos sin prescripción médica son mayores y más negativas en este grupo.

Cambios físicos y sus consecuencias farmacéuticas

- En la absorción, el PH gástrico aumenta mientras que el área de absorción de la mucosa disminuye. Al ingerir medicamentos, la velocidad de absorción se reduce.
- El cuerpo humano disminuye la masa corporal y el contenido de agua a medida que se avanza en edad. Por el contrario, la grasa corporal aumenta. Todo ello es relevante a la hora de consumir medicamentos.
- El funcionamiento renal se modi-

fica, por lo que la eliminación de los fármacos a través de la orina disminuye.

Recomendaciones en el uso de medicamentos

- Evitar la automedicación tan frecuente en la sociedad y especialmente entre los mayores.
- No recetar medicamentos a terceras personas, sería un diagnóstico médico que no siempre es certero por no disponer de los conocimientos adecuados.
- Revisar periódicamente las prescripciones realizadas, principalmente en tratamientos prolongados.
- No consumir medicamentos que no son estrictamente necesarios.
- Iniciar tratamientos con dosis bajas, controlando sus efectos secundarios.
- Solicitar instrucciones claras de la administración de los medicamentos.
- Etiquetar con letra grande las cajas de los medicamentos y anotar en ella la dosis indicada

para evitar confusiones.

- Comprobar periódicamente que los medicamentos no se encuentran caducados.
- No modificar la dosis indicada en la administración de un medicamento sin consultar previamente al médico.

TOXIINFECCIONES ALIMENTICIAS

La higiene es fundamental para prevenir y evitar las toxiinfecciones alimenticias. Los alimentos pueden sufrir con-

taminaciones de diversa índole; porque contengan elementos tóxicos o venenosos, porque se han contaminado con sustancias tóxicas durante el proceso de producción o elaboración, por la existencia de parásitos o gérmenes como consecuencia de manipulaciones o por conservación incorrecta.

La contaminación de los alimentos como consecuencia de la ingesta de medicamentos o aditivos en la alimentación de los animales, el empleo de pesticidas en frutas y hortalizas etc. debe controlarse por parte de los productores puesto que los consumidores



no influyen en ese proceso. No obstante, las toxiinfecciones más habituales son las relacionadas con la higiene en el ámbito doméstico, deficiente no sólo en los países que se encuentran en vías de desarrollo sino también en países desarrollados.

Es fundamental que los alimentos que se van a consumir se ingieran en las mejores condiciones higiénicas posibles para evitar que esa fuente de salud se torne fuente infecciosa. Prestar especial atención a la compra, conservación y manipulación de los alimentos reduce el riesgo de contaminación.

LA COMPRA

Los establecimientos que venden alimentos deben cumplir unas condiciones mínimas para garantizar la salubridad en los alimentos.

- Los locales deben estar limpios y desinfectados.
- Disponer de aire acondicionado

cuando la temperatura exterior supere los 20° C para garantizar una adecuada conservación de los alimentos.

- Los alimentos nunca deben presentarse en el suelo, sino en los espacios destinados a este fin.
- Las cámaras frigoríficas no deben sobrecargarse, han de estar limpias y disponer de indicadores de temperatura.
- Los empleados deben estar aseados.
- El personal que va a manipular alimentos tiene que usar guantes y gorro y conviene que no lleven joyas (una buena desinfección de las mismas es complicada).
- El etiquetado tiene que ser claro y correcto.
- Los alimentos frescos tienen que transportarse en camiones refrigerados.
- Las carnes picadas frescas se deben triturar delante del consumidor, por el contrario las preparadas tienen que proceder de industrias autorizadas para ese fin.
- El pollo, con una alta predisposi-

ción a contaminarse, debe exponerse en vitrinas refrigeradas, separado de otros productos cárnicos.

- El pescado fresco tiene que exponerse en bandejas refrigeradas de material inoxidable o en bandejas con desagüe.

En la compra, los consumidores deben seguir unas pautas básicas para garantizar que los alimentos mantengan su calidad. Entre las recomendaciones principales se encuentran las de seguir un orden a la hora de introducir los alimentos en el carro de la compra:

- Empezar por introducir en el carro productos no alimenticios y que puedan soportar peso.
- Continuar por alimentos que no precisan de cámaras frigoríficas y que pueden mantenerse a temperatura ambiente.
- Introducir los alimentos refrigerados, todos en la misma zona del carro para que su contacto con el exterior sea menor y mantenga la temperatura el mayor tiempo posi-

ble. Si es posible, emplear bolsas para dichos productos.

- Por último se adquieren los congelados para lo que es recomendable utilizar bolsas isotérmicas. Además, estos alimentos se deben situar junto a los refrigerados para garantizar que el frío se mantenga durante más tiempo.

Los alimentos frescos y/o refrigerados no pueden estar fuera del refrigerador más de 60 minutos. Si mientras se termina de realizar la compra y colocarla en su ubicación algún alimento se ha descongelado, se rompe la cadena del frío y hay que consumir dicho producto, puesto que nunca se debe volver a congelar.

También es fundamental, tanto en la compra como antes de su consumo, verificar en los productos la fecha de caducidad y calidad del envase.

Al comprar huevos hay que verificar que no se encuentran rotos y lavarlos cuando se vayan a consumir. Las frutas con una piel



opaca, seca y esponjosa expresan que la misma está estropeada.

CONSERVACIÓN Y ALMACENAJE

Una correcta conservación y almacenaje de los alimentos mantiene mejor las propiedades nutritivas y reduce el riesgo de que las mismas tengan bacterias. La temperatura, el tiempo y el tipo de alimento son factores fundamentales a tener en cuenta para conseguir una óptima conservación.

Los alimentos deben guardarse en el lugar que garantice su mejor conservación: despensa (no pere-

cederos), frigorífico (frescos y refrigerados) y congelados.

Los alimentos son más susceptibles a las bacterias cuando se encuentran a temperatura ambiente, es decir, entre los 5° C y los 65° C. El frío (a menos de 5° C) retarda el desarrollo de las bacterias mientras que el calor (a más de 65° C) destruye ciertos microorganismos. El tiempo de exposición de los alimentos a temperatura ambiente (a excepción de las conservas y productos imperecederos) debe ser el menor posible, incluso los alimentos cocinados deben conservarse en

refrigeración. Algunos alimentos impiden la propagación de las bacterias por su configuración, como los salados o azucarados, mientras que en otros es más sencilla la multiplicación de las bacterias como las carnes picadas, salsas, quesos blandos, preparados con huevo, frutas y verduras cortadas, pescados y mariscos.

Para una correcta conservación de los alimentos refrigerados es necesario seguir algunas recomendaciones añadidas:

- Los alimentos calientes no deben introducirse en el frigorífico pues modifican la temperatura interior.
- Abrir la puerta las menores veces posibles.
- No almacenar demasiados alimentos para facilitar la circulación del aire.
- Evitar el contacto de los alimentos crudos con los cocinados.
- Limpiar frecuentemente el interior del frigorífico.

- Guardar los alimentos en recipientes adecuados para evitar que se oxiden, resequen y transmitan o cojan colores.

Es importante que los alimentos ubicados en el frigorífico no estén más tiempo del debido:

1 día: pescado fresco y carne picada.

2 a 3 días: carne cocida, pescado cocido y carne cruda.

3 a 4 días: leche o zumos previamente abiertos, verduras cocidas y postres caseros.

4 a 5 días: verdura cruda y conservas abiertas.

Hasta 5 días: platos cocinados.

2-3 semanas: huevos.

La congelación permite conservar los alimentos de manera idónea por un periodo de tiempo más prolongado. La temperatura del congelador debe estar por debajo de los 18° C para evitar la proliferación de microorganismos. Los congeladores domésticos indican



su capacidad en forma de estrellas; cada estrella significa -6°C haciéndose necesario un equipo de tres para garantizar la conservación de los alimentos de manera óptima.

El tiempo de conservación de los alimentos en el congelador depende de las características del propio aparato; a mayor número de estrellas, mayor tiempo de congelación y de los alimentos en cuestión.

Los alimentos pre-cocinados, previamente refrigerados o descongelados, deben recalentarse a temperaturas iguales o superiores a 70°C durante un mínimo de 15 segundos. Recalentar únicamente la cantidad que se va a consumir en ese momento, y hacerlo al horno microondas, de convección o al baño maría.

MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Una correcta manipulación de los alimentos reduce el riesgo de intoxicaciones alimentarias. El

control de la temperatura, la higiene personal y la limpieza en la cocina son fundamentales.

La OMS ha elaborado un decálogo para prevenir los riesgos alimentarios:

1. Elegir alimentos tratados con fines higiénicos.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
7. Lavarse las manos frecuentemente y de modo correcto.
8. Mantener limpia y desinfectada todas las partes de la cocina y los utensilios.
9. Proteger a los alimentos de insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable y mantener los productos químicos y de limpieza lejos de los alimentos.

QUEMADURAS

En el hogar, las quemaduras suelen producirse generalmente por contacto o bien por proyección de líquidos. Las quemaduras por contacto suelen ser:

- Con líquidos muy calientes (agua, café, aceite, etc.) y son frecuentes en los niños pequeños.
- Con el fuego (cocinas, calefactores, estufas, etc.).
- Con objetos a temperaturas elevadas (planchas, hornos, barbacoas, etc.).

RECOMENDACIONES EN LA COCINA

- Utilizar los fuegos interiores de la cocina y evitar que sobresalgan los mangos de las sartenes del mueble mientras ésta se utiliza o

está caliente.

- Usar recipientes con mangos aislantes para evitar quemaduras.
- Es aconsejable ponerse guantes o manoplas especiales para mover utensilios calientes o manipular dentro del horno.
- Emplear tapaderas para freír o cocer cualquier tipo de alimento y así evitar salpicaduras.
- Los *sprays* son altamente inflamables, no acercarlos al fuego y guardarlos lejos de fuentes de calor.
- Tener cuidado al manejar cerillas o mecheros.
- Mantener los útiles de cocina limpios de aceites para evitar que prendan fuego.
- Emplear guantes si se van a utilizar sustancias caústicas o corrosivas.
- Manipular con cuidado cualquier producto químico.

Los alimentos frescos o refrigerados no deben estar fuera del frigorífico más de sesenta minutos

· Prohibir a los niños jugar con cerillas, mecheros o cualquier elemento que prenda fácilmente así como evitar que entren en la cocina y que se acerquen a las zonas donde está la plancha.

¿QUÉ HACER EN CASO DE QUEMADURAS?

Las quemaduras pueden ser de diversos grados: primer grado, segundo grado o tercer grado.

Primer grado: se caracterizan por el enrojecimiento de la piel y afectan a la epidermis.

Segundo grado: aquellas donde aparecen ampollas y afectan tanto a la epidermis como a la dermis.

Tercer grado: son las más peligrosas y afectan además de a la dermis y epidermis a la hipodermis y en algunos casos a los músculos, nervios, vasos sanguíneos...

También es importante saber qué porcentaje del cuerpo se encuentra afectado. Para calcularlo de

manera rápida se toma como referencia la palma de la mano de la víctima, que equivale al 1% de la superficie corporal. Se entiende como grave toda quemadura que afecte a más de dicha proporción, excepto si es de primer grado.

· Cuando se produzcan quemaduras se deberá asegurar que la víctima mantiene las constantes vitales. En caso afirmativo, a continuación se procederá a enfriar la zona afectada inmediatamente con agua fría durante un tiempo de 10 a 20 minutos, o hasta que desaparezca el dolor y no se debe utilizar aceite, vinagre, pasta de dientes, barro y un largo etcétera de remedios caseros.

· Cubrir la quemadura con paños limpios (sábanas, fundas de almohada, etc.).

· Como norma general, no quitar la ropa cercana a la quemadura, ya que puede estar adherida a la piel.

· Solamente se quitará la ropa en el caso de que esté impregnada en líquidos muy calientes o pro-

ductos cáusticos (lejía, sulfumán, amoníaco, etc.), para evitar que sigan quemando.

- No pinchar las ampollas en el caso de quemaduras de segundo grado, pues se pueden infectar.
- Si las ropas de la persona están ardiendo, impedir que corra y apagar las llamas con una manta o similar, o haciéndola rodar en el suelo. Si tiene sed, no darle nada de beber, únicamente humedecer sus labios.

Siempre es conveniente que la persona sea reconocida por un médico.

INCENDIOS Y EXPLOSIONES

Los incendios se producen por la unión de aire, combustible y fuente de calor. Los combustibles pueden ser gaseosos como el butano, gas (el cual puede provocar una fuerte explosión), *sprays*, etc., líquidos

como los alcoholes, disolventes, quitamanchas y otros similares o bien sólidos como tejidos, papel, plásticos, etc.

Los focos de calor que originen el incendio pueden ser poco peligrosos (interruptores eléctricos, piezas móviles eléctricas...), peligrosos (planchas, radiadores...) o muy peligrosos (mecheros, cigarrillos y colillas...).

Los incendios domésticos pueden producirse por las instalaciones de gas, eléctricas, así como por cigarrillos mal apagados. Por ello es recomendable disponer de un pequeño botiquín en la vivienda, para acudir al mismo en caso de necesidad.

EVITAR INCENDIOS Y EXPLOSIONES

- Emplear los líquidos inflamables y *sprays* únicamente en espacios ventilados y alejados de focos de calor.
- No almacenar combustibles de manera innecesaria (periódicos,

hojas secas...).

- Asegurarse de desenchufar la plancha y de no dejarla caliente sobre la ropa o la tabla.
- En caso de tormentas tomar las siguientes medidas: evitar corrientes de aire pues pueden atraer rayos, asegurar bien puertas y ventanas, preparar linternas o velas por si se corta el suministro eléctrico y en caso de fuerte tormenta eléctrica, es conveniente desenchufar los electrodomésticos.

Mecheros, velas, braseros y chimeneas

- Es recomendable disponer de un extintor pequeño en la vivienda.
- Prestar especial atención a la hora de vaciar ceniceros y verificar que las colillas están completamente apagadas.
- No fumar en la cama por riesgo a quedarse dormidos o que las sábanas prendan más fácilmente.
- Utilizar ceniceros grandes y situarlos en aquellos lugares donde puedan ser necesarios.
- Comprobar antes de tirar el con-

tenido de los ceniceros a la basura, que éstos se encuentran totalmente apagados.

- No dejar velas encendidas ni expuestas a corrientes de aire.
- No secar la ropa sobre estufas ni braseros y alejar mantas y cualquier objeto que se queme fácilmente (ropa camilla, cortinas, cama...) de estas fuentes de calor.
- No permitir que los niños accedan y manipulen cerillas o mecheros y disponer de aquellos que cuentan con dispositivos resistentes a los niños.
- Es recomendable utilizar pantallas de protección en las chimeneas para evitar que salten chispas.
- Limpiar la chimenea periódicamente, revisarla antes de encenderla cada temporada para verificar que el tiro no está obstruido.
- No guardar ropa en los armarios con cerillas o mecheros en los bolsillos.
- Emplear soportes adecuados para velas u objetos similares.



En caso de que se incendie la ropa, tumbarse en el suelo y rodar sobre uno mismo

Instalación eléctrica

- Prestar especial atención a los enchufes de los aparatos de gran consumo como lavadoras, lavavajillas y planchas.
- Si se realiza un empalme, nunca emplear cinta adhesiva, sino la adecuada para ello.
- No poner en marcha electrodomésticos de gran consumo sin vigilancia.
- Revisar los enchufes y arreglar aquellos que estén flojos o hagan mal contacto. Tirar los cables pelados y sustituirlos por otros en condiciones óptimas.
- No realizar arreglos en la red eléctrica con el suelo mojado.
- En caso de fallos en la instalación eléctrica, solicitar una revisión, así como si la misma tiene más de diez años.
- Desconectar los aparatos eléctricos si no se están utilizando.
- No enchufar muchos electrodomésticos en una sola toma de corriente, no sobrecargarlos.
- Utilizar correctamente los electrodomésticos siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Permitir que los motores de los electrodomésticos se ventilen, colocándolos de la forma adecuada.
- En ningún caso cubrir lámparas o bombillas con paños o papeles.
- En caso de que un electrodoméstico se haya mojado, no enchufarlo hasta estar seguros de que se ha secado.

EN LA COCINA

- Realizar las revisiones periódicas de la instalación de gas, caldera y chimenea.
- Dejar en todo momento libre los

conductos de ventilación.

- Prestar atención a la llama de la cocina, debe ser viva, estable, azulada y silenciosa; en caso contrario avisar de manera urgente a un técnico.
- Nunca comprobar una canalización acercando una llama a la misma. Emplear agua jabonosa y si hace burbujas es porque hay fugas.
- Cerrar la llave del gas por la noche y siempre que no se utilice.
- Tener cuidado con las corrientes de aire que puedan apagar el fuego de la cocina, permitiendo que el gas salga.
- No dejar alimentos cocinándose en el fuego si se va a salir de la vivienda o si no se puede vigilar.
- Emplear las hornillas interiores y los mangos de las sartenes sin que sobresalgan para evitar tirar las mismas.
- La grasa de la campana extractora puede actuar de combustible, es recomendable limpiarla frecuentemente.
- Las bombonas de gas se deben cambiar con precaución, no lo

haga cuando esté fumando o si hay una fuente de calor próxima.

- No cocinar con ropa de manga ancha, para evitar que prenda con el fuego.

EN CASO DE INCENDIO O EXPLOSIÓN

- En caso de fuga de gas, cortar el suministro, no encender ni apagar las luces, ventilar la casa y avisar a la compañía.
- Desenchufar inmediatamente los electrodomésticos en caso de notar un calentamiento anormal en los mismos.
- Si una sartén sale ardiendo, no apagarla con agua, se avivaría el fuego. En este caso, sofocarla con una manta ignífuga o un extintor.
- En caso de que el pelo se queme, cubrirlo con un paño húmedo.
- Si el fuego es pequeño, intentar sofocarlo y retirar los combustibles y productos inflamables que se encuentren próximos.
- Si el fuego puede alcanzar instala-

ciones eléctricas no utilizar agua.

- Utilizar extintores domésticos y vigilar en todo momento que las posibles vías de evacuación no quedan obstaculizadas.
- Si el fuego es grande, abandonar el lugar. En caso de que exista humo, caminar a gatas pegado a la pared para permitir que la respiración y conservar la calma en todo momento.
- No empujar a otros afectados, cerrar la puerta al salir para aislarlo, y no parar hasta estar lo suficientemente lejos del incendio.
- Los ascensores nunca deben usarse en este caso.
- Si la escalera del edificio se encuentra llena de humo es recomendable quedarse en la casa y proveerse de un trapo mojado en agua situándolo en la nariz y la boca.
- Si se incendia la ropa, el afectado debe tumbarse en el suelo y rodar sobre sí mismo. Cubrirlo con una manta o similar apretando hasta sofocar el fuego.
- Si ante un incendio no es posible

abandonar la vivienda, encerrarse en una habitación, hacerse ver por la ventana y cubrir las ranuras de la puerta con trapos mojados para evitar que entre el humo.

- No entrar en una zona en llamas; es un riesgo innecesario.

ELECTROCUCIÓN

Las viviendas utilizan una tensión de 220 ó 125 voltios, por ello es relativamente fácil que una persona pueda electrocutarse si por accidente se le administra dicha corriente. Si hay una descarga, ésta puede producir desde un simple calambre hasta la muerte por paro cardíaco o electrocución.

Este contacto puede producirse cuando se tocan directamente elementos eléctricos que se encuentran con tensión (cuando se tocan cables en mal estado, si se enchufan electrodomésticos con clavijas deficientes, al cambiar fusibles, al introducir alam-



bres o cualquier objeto que conduzca la corriente en los enchufes...) o cuando se toca un aparato eléctrico en contacto con la tensión como consecuencia de deficiencias en los aislamientos interiores (nevera, lavadora...).

La electricidad se extiende a todos los tejidos del cuerpo aunque aparentemente en la piel apenas haya una cicatriz.

Los electrodomésticos con doble aislamiento (que aparecerá reflejado con el correspondiente símbolo) no son peligrosos, salvo en contacto con el agua.

Es importante recordar que el agua y el vapor de agua son conductores de la electricidad.

EVITAR ELECTROCUCIONES

- Si se va a reparar la instalación eléctrica, desconectar el interruptor general.
- No enchufar aparatos que se hayan mojado hasta estar totalmente seguros de que se encuentran secos.

- No tocar aparatos eléctricos estando descalzo.
- No conectar aparatos eléctricos cerca de la bañera, podrían caerse dentro y provocar la electrocución.
- Arreglar las alargaderas y enchufes defectuosos o sustituirlos por otros nuevos.
- No intentar reparar aparatos con tubos de rayos catódicos (monitores, televisores...) pues en su interior existen tensiones de hasta 20.000 voltios incluso una vez apagado el mismo.
- Evitar conexiones triples.
- Antes de limpiar un electrodoméstico, desenchufarlo de la corriente eléctrica.
- Proteger los enchufes con protectores para evitar que los niños metan los dedos y otros objetos en los mismos.

EN CASO DE ELECTROCUCIÓN

- Desconectar la corriente eléctrica.
- Si la persona se encuentra todavía unida a la corriente, usar un

elemento aislante para separarlo de madera o plástico (escoba o fregona), y nunca sus propias manos u objetos metálicos, podría electrocutarse también.

- Apagar las llamas en caso de que existan.
- Realizar la reanimación cardio-respiratoria si la persona ha perdido la conciencia.
- Trasladar a la persona al hospital más cercano.

ASFIXIA

La asfixia se produce cuando hay una suspensión o dificultad en la respiración. El aire no llega a los pulmones porque hay una obstrucción la cual puede ser externa (en caso de que la nariz y la boca se encuentren taponados) o interna (cuando

un alimento se atraganta, por vómitos o ahogamiento).

EVITAR LA ASFIXIA

- Evitar que los niños jueguen con artículos pequeños que se puedan tragar como canicas, botones..., lleven cadenas para dormir, jueguen con bolsas de plástico o estén solos en el agua.
- Colocar a una persona inconsciente de costado para impedir que se ahogue con su propio vómito.
- Usar ropa de cama adecuada (evitar cuellos estrechos...).
- Poner vallas en la piscina para evitar que los pequeños puedan caerse, y vigilarlos constantemente.
- Cortar la comida en trozos pequeños, masticar bien, no hablar con la boca llena ni introducir a nadie alimentos o bebidas si se está riendo o llorando, éstos

Evitar que los niños pequeños jueguen con artículos que se puedan tragar como canicas, botones, etc.

pueden pasar a las vías respiratorias y obstruirlas.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ASFIXIA

- Si la persona no se ha atragantado completamente, animarla a toser para que expulse el cuerpo extraño.
- Si es un niño, ponerlo boca abajo y golpear entre los homoplatos.
- En caso de asfixia total, solicitar ayuda y acudir inmediatamente a un hospital.

HERIDAS Y CORTES

Suelen producirse al manipular objetos cortantes o punzantes. Pese a no ser normalmente graves, se producen de manera frecuente.

EVITAR HERIDAS

- Guardar los objetos cortantes una vez utilizados.
- No colocar plantas con espinas

en zonas de paso o al alcance de los niños.

- Poner las tijeras o cuchillos de cocina en un compartimento independiente y de manera visible.
- Tirar los vasos y platos rotos para evitar cortes.
- Poner las puntas de las herramientas hacia el mismo lado.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE HERIDAS

- Lavar con abundante agua y cubrir con gasa o paño limpio.
- Si la herida sangra mucho, presionar con los dedos sobre el vendaje y trasladar al centro médico más cercano.



Accidentes
en el exterior

Accidentes en el exterior

PISCINAS, RÍOS Y EMBALSES

Los accidentes en piscinas, ríos y embalses, pueden deberse a varios factores: no seguir las recomendaciones de utilización y baño, realizar un mal uso de dichos espacios, deficiencias en el diseño de las instalaciones que producen accidentes y consecuencia de una deficiente calidad del agua.

Las lesiones que pueden producir pueden ser desde simples heridas sin mayor importancia

hasta la propia muerte.

EVITAR ACCIDENTES EN EL EXTERIOR

- Cumplir las normas de seguridad de las piscinas.
- Que las piscinas se adapten a las normas: las pendientes en el suelo de la piscina deben ser moderadas, el borde tendrá un ancho mínimo de un metro y será antideslizante...
- Realizar al menos dos horas de digestión.
- No bañarse después de comidas

**Prestar especial atención en ríos
y embalses al bañarse, es normal
que se formen remolinos**



abundantes.

- Introducirse lentamente en el agua, primero brazos, piernas y nuca y a continuación sumergirse poco a poco.
- No tirarse de cabeza salvo que se conozca bien el lugar.
- Procurar no bañarse en aguas

demasiado frías.

- No sobrevalorar las cualidades como nadador.
- Tener precaución si no se ve el fondo, puede haber raíces o rocas resbaladizas. Es recomendable en ese caso utilizar sandalias de plástico.



- No bañarse en zonas prohibidas.
- Tener cuidado con los remolinos, son frecuentes en ríos y embalses.
- Si alguien pide ayude, pedirle también mientras se intenta auxiliar.
- Informarse de dónde se encuentra el teléfono o puesto de socorro más cercano.
- Memorizar el lugar de los socorristas así como de los salvavidas.
- En las piscinas, ducharse antes y después de cada baño y no bañarse si se padece alguna enfermedad infecciosa o micosis.
- Evitar las zonas profundas si no se nada con soltura.
- No caminar descalzo por el borde de la piscina ni de ríos y embalses.

- No practicar juegos violentos en las proximidades del agua ni dentro de la misma.

EXCURSIONES EN EL CAMPO

Las salidas al aire libre, al campo, son buenas para la salud pero hay que seguir una serie de pautas para evitar incidentes.

EVITAR ACCIDENTES EN EL CAMPO

- Es preferible ir al campo o la montaña siempre acompañado.
- Al realizar una ruta, no olvidar los mapas así como la brújula, e informarse de las previsiones meteorológicas, llevar ropa adecuada, avituallamiento (frutos

Es recomendable hacer las excursiones al campo de día y memorizar puntos de referencia

secos, chocolate...), un teléfono móvil con la batería cargada, una linterna y una manta.

- Comunicar a alguien la ruta que se va a hacer y la duración de la misma.
- Intentar realizar la excursión de día y evitar hacerlas de noche o mientras anochece.
- Memorizar algunos puntos de referencia y no separarse del grupo ante malas condiciones climatológicas (niebla, tormenta...).
- En caso de pérdida, recordar que el sol sale siempre por el este y se pone por el oeste, el musgo de los árboles y piedras indica el norte así como la Estrella Polar.



Accidentes y niños

Accidentes y niños

Los accidentes que sufren los niños menores de cinco años suelen producirse en el hogar, y en un gran número. Los accidentes más comunes son las caídas, intoxicaciones, quemaduras y asfixia o atragantamiento como consecuencia de la ingestión de un cuerpo extraño. Por el contrario, los menos frecuentes, aunque no por eso se debe bajar la guardia, son los ahogamientos. No se les debe permitir jugar en lugares peligrosos como escaleras, hoyos profundos, cerca de la cocina, chimeneas...

A partir de los seis años los niños tienen un mayor sentido de la responsabilidad, pero es conveniente seguir con-

trolando sus acciones para evitar posibles accidentes. A partir de esta edad, los accidentes suelen producirse en el colegio o en la calle.

Referente a los juguetes, antes de adquirirlos es importante comprobar que se encuentran homologados y que están recomendados para la edad del niño. No se les debe dar juguetes para edades superiores, pues pueden contener piezas pequeñas fáciles de tragar que les pueden provocar asfixia. Nunca se les debe dejar jugar con pilas; las de botón (redondas pequeñas) son muy tóxicas.

Datos del informe de la Alianza Europea para la Seguridad Infantil de ECOSA señalan que en todos los Estados Miembros las causas de las



muerres infantiles son las mismas: accidentes de tráfico (34%), ahogamientos (13%), homicidios (6%), caídas (5%) y quemaduras (4%).

En España, de 1996-2000 la mortalidad infantil por lesiones en niños menores de catorce años fue de 6,49 por cada 100.000 habitantes, siendo la principal causa los accidentes de tráfico seguido de otras lesiones no intencionadas, ahogamientos (13%), caídas (6%) y fuego (3%).

Por otro lado, el citado informe señala que la pobreza económica en los países con rentas elevadas puede influir en los riesgos de los niños a la hora de sufrir accidentes.

Con rentas más bajas, hay menos acceso a sistemas de detección de humos, instalaciones eléctricas generalmente viejas y con más riesgos para sufrir accidentes.

DE 0-3 MESES

Los bebés de esta edad son totalmente dependientes de los adultos.

- Deben dormir en su cuna, nunca con un adulto en su cama, boca arriba y sin almohada (no es recomendable hasta los dos años).
- Antes de darle el biberón o

Los bebés no deben dormir en la cama con los adultos ni utilizar almohadas, pueden ahogarse

introducirlo en el baño, comprobar la temperatura, que no debe exceder de los 37°. La bañera debe empezar a llenarse con el agua fría.

- No poner objetos que puedan caerse cerca de la cuna del niño.
- Vigilar que no se ahogue con la ropa, cadenas u objetos similares, así como en caso de regurgitación.
- Si se van a utilizar imperdibles en la ropa del bebé, éstos deben ser de seguridad.
- No arropar a los niños con mantas eléctricas.

3-6 MESES

En esta etapa los bebés empiezan a sentir curiosidad y se introducen todo lo que

encuentran a mano en la boca.

- No dejar nunca al bebé solo sobre el cambiador, sofá o la cama.
- Retirar del alcance del niño cualquier objeto pequeño para evitar que se lo pueda tragar, así como objetos que pueda romper.
- Nunca dejar a un bebé o niño solo en la bañera o piscina.
- Sujetar bien al niño en la trona y coche de paseo.
- No dejar juguetes dentro de la cuna que permitan al niño escalar. Además, los barrotes de la misma no deben permitir que los niños puedan salirse ni introducir la cabeza entre ellos.
- Tirar los juguetes rotos.
- Los radiadores, chimeneas y braseros deben protegerse para evitar que el niño se queme con ellos.



- Cuando el niño está llorando o riendo, no introducirle alimentos en la boca.

6-12 MESES

Los bebés comienzan a gatear y a dar sus primeros pasos. En tan sólo unos segundos se mueven de un sitio a otro, tienen mucha curiosidad pero no conocen el peligro. En esta edad comienzan a tomar sus primeras papillas pero aún no mastican con soltura.

- Tapar los enchufes para evitar que meta los dedos y enseñarle a no tocarlos.
- Prohibir a los niños que jueguen con cables o alargaderas.
- Vigilar que no tiren del mantel pues pueden quemarse con los alimentos calientes que estén sobre la mesa.
- Los productos de limpieza y medicamentos deben estar en alto y bajo llave para evitar que pue-

dan acceder a ellos.

- Las bebidas alcohólicas no deben estar a mano de los menores.
- Mantener cerradas las ventanas y balcones, sin sillas cercanas u otros objetos que les permitan trepar. Si existen rejillas, éstas no deben disponer de barrotes horizontales o maceteros que permitan trepar.
- Proteger las escaleras para evitar que los niños trepen solos por ellas.
- Atrancar las puertas para evitar que se puedan pillar los dedos.
- Las esquinas puntiagudas de los muebles bajos deben evitarse o bien protegerse, así como los cristales de los mismos y salientes.
- Fijar las alfombras al suelo y sin arrugas para evitar que puedan tropezar y caerse.
- No permitir jugar con bolsas de plástico, pueden ponérselas en la cabeza y asfixiarse. Es conveniente anudarlas antes de tirarlas.
- Prestar atención a andadores y tacatacas, los niños pequeños alcanzan mucha velocidad con ellos.

MAYORES DE 12 MESES

Los niños ya andan con soltura, su velocidad es cada vez mayor.

- Vigilar que utilicen sillas estables y que se sienten correctamente para evitar caídas.
- No confiarse con ventanas y balcones, y retirar de los alrededores cualquier objeto que les pueda permitir trepar.
- No permitirles jugar con los cuchillos ni objetos cortantes. Es importante enseñarles a manejar los cubiertos.
- Asegurarse de que los medicamentos y productos de limpieza no se encuentran al alcance de los niños, sino en muebles altos y cerrados con llave.
- Asegurar las estanterías para evitar que se caigan si el niño se apoya o intenta trepar por ellas.
- No permitirles que jueguen ni manipulen electrodomésticos.
- La cocina es un lugar peligroso para los niños, evitar que entren

en la misma.

- No permitirles viajar solos en el ascensor y situarlos siempre lejos de la puerta para evitar que puedan pillarse los dedos.
- Comprar a los pequeños zapatos de su talla y con suelas antideslizantes.
- Prestar especial atención a los frutos secos, aceitunas y caramelos que no deben dárseles en los primeros años de vida.

NIÑOS EN EL EXTERIOR

Los niños pasan gran parte del tiempo al aire libre, en parques infantiles, paseando por la calle o en las piscinas, playas y similares. En estos espacios hay que seguir unas pautas para evitar que sufran accidentes.

PISCINAS, RÍOS Y EMBALSES

- Es recomendable que los niños mayores de cuatro años aprendan a nadar para evitar que puedan



El 112 es el teléfono de emergencias nacional y funciona incluso desde móviles sin cobertura

ahogarse en las piscinas y en la playa. Si utilizan flotadores o manguitos, comprar siempre aquellos homologados y no los pierda de vista en el agua.

- En cualquier caso siempre se les debe vigilar cuando se encuentren dentro del agua. Tres minutos sin respirar producen lesiones irreparables en el cerebro.

EN LA CALLE

- Es importante que los niños conozcan las normas básicas de seguridad vial y que los adultos las cumplan siempre para evitar que en algún momento quieran imitarlos.

- Enseñarles a utilizar casco cuando vayan a montar en bicicleta, patines o monopatines; deben hacerlo en los sitios preparados, lejos del tráfico rodado y respe-

tando a los viandantes.

- Los niños pequeños deben ir siempre cogidos de la mano para evitar que salgan corriendo e invadan la calzada.

- Enseñarles a jugar en las zonas habilitadas para ello, evitando el uso de calles o aparcamientos que entrañan un gran riesgo para los menores.

PARQUES INFANTILES

Los parques infantiles deben cumplir unas normas de seguridad y limpieza. Los niños deben jugar en las zonas habilitadas para su edad, pues la altura y seguridad de los columpios está dividida por edades y disminuye el número de lesiones graves por caídas. En la actualidad se utilizan materiales absorbentes en los suelos para amortiguar las caídas y reducir la

gravedad de las mismas si las hubiere.

Antes de subir al niño a cualquier juego es imprescindible asegurarse de que éste está bien sujeto y cuidado, no tiene bordes cortantes y la arena (si la hubiere) está limpia y libre de cristales u otros objetos peligrosos.

Los niños deben estar vigilados en todo momento desde una distancia prudencial, no significa que deba permanecer junto a él continuamente, salvo en el caso de los bebés. La educación es fundamental y hay que enseñar a los pequeños a no bajarse de los columpios en movimiento, no empujar a otros niños en el tobogán...

La normativa europea UNE-En 1176 y 1177 establece los requisitos en materia de seguridad para evitar accidentes en estos espacios. Estas normas establecen las exigencias que deben cumplir los distintos tipos de columpios, los materiales que deben emplearse, las distancias y

alturas de seguridad, etc. Son recomendaciones técnicas que por el momento en España no son de obligado cumplimiento.

Para observar la seguridad existente en los parques infantiles, existen diversos criterios: que las áreas de juegos se encuentren lejos de la zona de tráfico rodado, que el parque esté separado de la calle por arbustos o vallas, no tenga escalones que puedan resultar peligrosos y que impiden el acceso de minusválidos, que los juegos tengan la suficiente distancia entre ellos, así como que se indiquen las edades a las cuáles van destinados.

ELEGIR JUGUETES

Los juguetes son importantes para los niños porque contribuyen a su desarrollo, pero no todos valen, hay que seguir unas pautas cuando se va a comprar un juguete a un niño.

- Comprar juguetes que los niños quieran teniendo en cuenta su personalidad.
- Observar que no tiene piezas que puedan desprenderse fácilmente y que el menor pueda tragarse.
- Verificar que no tiene piezas ni bordes cortantes o puntiagudas.
- Elegir juguetes adecuados a la edad del niño.
- Leer y dejarse indicar por las recomendaciones contempladas en las etiquetas.
- Verificar que el "pito" de los juguetes de goma no se desprende fácilmente.
- No dejar que los niños jueguen con los envoltorios.

JUGUETES Y SEGURIDAD

Los usuarios de juguetes y las terceras personas deberán quedar protegidos, en circunstancias de uso normal o razonablemente previsible de tales juguetes, contra los riesgos para la salud y las lesiones corporales. Se trata de riesgos debidos a la concepción, construcción o la composición del juguete. También podrían ser riesgos inherentes al uso del juguete y que no pueden eliminarse modificando la construcción o composición de éste sin alterar su función o privarle de sus propiedades esenciales.



- Los juguetes que, por sus funciones, dimensiones y características, se destinen al uso de niños menores de treinta y seis meses deben especificar, siempre que sea necesario, la edad mínima de los usuarios de los juguetes y/o la necesidad de que se usen solamente bajo la vigilancia de un adulto.
- Las etiquetas y/o envases de los juguetes, así como las instrucciones que les acompañan deben alertar, de forma eficaz y completa, a los usuarios y/o a sus cuidadores acerca de los riesgos que puede entrañar su uso y de la forma de evitarlos.

RIESGOS PARTICULARES:

Propiedades físicas y mecánicas

- Los juguetes y sus partes, así como sus fijaciones, en el caso de juguetes desmontables, deberán tener la resistencia mecánica y, en su caso, la estabilidad suficiente para soportar las tensiones debidas al uso sin roturas o deformaciones que puedan causar heridas.
- Los bordes accesibles, salientes, cuerdas, cables y fijaciones de los juguetes deben diseñarse y construirse de manera que el contacto con ellos no presente riesgos de lesiones corporales.
- Los juguetes deberán concebirse y fabricarse de forma que se reduzcan al mínimo los riesgos de heridas que puedan ser provocadas por el movimiento de sus partes.
- Los juguetes, sus componentes y las partes de los mismos que pudieran separarse de los juguetes manifiestamente destinados a niños de edad inferior a treinta y seis meses deberán ser de dimensiones suficientes para que no puedan ser tragados y/o inhalados.
- Los juguetes, sus partes y los embalajes en que se presenten para su venta al por menor no deberán presentar riesgo de estrangulamiento o asfixia.
- Los juguetes en los que se pueda entrar y que constituyan, por tanto, un espacio cerrado deberán tener un sistema de salida fácil de abrir desde el interior

por cualquier ocupante.

- Los juguetes que contengan elementos que produzcan calor deberán construirse de tal forma que la temperatura máxima que alcance cualquier superficie accesible no puedan provocar quemaduras al tocarlas.

Inflamabilidad

- Los juguetes no deben constituir un peligroso elemento inflamable en el medio ambiente del niño. Por tanto, deben estar hechos con materiales que no se quemen al estar expuestos a una llama o chispa u otra fuente potencial de fuego, no sean fácilmente inflamables (la llama se apaga tan pronto como se retiren del foco del fuego), que, si arden, lo hagan lentamente y con poca velocidad de propagación de la llama, que cualquiera que sea la composición química del juguete, haya sufrido un tratamiento tendente a retrasar el proceso de combustión.

- Los juguetes no deberán ser explosivos o contener elementos o

sustancias que puedan explotar.

- Los juguetes y, en particular, los juegos y juguetes de química no deberán contener como tales sustancias o preparados que al mezclarse puedan explotar, que contengan componentes volátiles inflamables en el aire, que puedan formar mezclas vapor/aire inflamables o explosivas.

Propiedades químicas

- Los juguetes deberán ser diseñados y fabricados de forma que su ingestión, inhalación, contacto con la piel, las mucosas o los ojos no presenten riesgos para la salud o peligros de heridas en caso de su utilización o uso. Los juguetes no deberán contener sustancias o preparados peligrosos con arreglo al Real Decreto 2216/1985, de 26 de octubre, en cantidades que puedan perjudicar a la salud de los niños que los utilicen.

Propiedades eléctricas

- La tensión eléctrica de los juguetes que funcionen con electricidad no

podrá exceder de 24 voltios, y ninguna pieza del juguete llevará más de 24 voltios.

- Las partes de juguetes en contacto o que puedan entrar en contacto con una fuente de electricidad capaz de provocar una descarga eléctrica, así como los cables u otros conductores por los que se lleve la electricidad a tales partes, deberán estar suficientemente aislados y protegidos mecánicamente para evitar el riesgo de descarga.
- Los juguetes eléctricos deberán diseñarse y construirse de forma que se garantice que las temperaturas máximas que alcancen todas las superficies directamente accesibles no provocarán quemaduras al tocarlas.

Higiene

Los juguetes deberán concebirse y fabricarse de manera que se satisfagan las condiciones de higiene y limpieza a fin de evitar los riesgos de infección, enfermedad y contacto.

Radiactividad

Los juguetes no deberán contener elementos o sustancias radiactivas en forma o proporciones que puedan ser perjudiciales para la salud del niño.

ADVERTENCIAS EN LA UTILIZACIÓN

Los juguetes deberán ir acompañados de indicaciones claramente legibles y adecuadas que permitan reducir los riesgos que entrañe su uso.

- Los juguetes que puedan resultar peligrosos para niños menores de treinta y seis meses llevarán una advertencia, como la inscripción *“no es conveniente para niños menores de treinta y seis meses”*, o *“no es conveniente para niños menores de tres años”*, que se completará mediante una indicación concisa, que también podrá figurar en las instrucciones de uso o empleo, por la que se expliquen los riesgos

Los juguetes deben diseñarse de manera que el contacto con ellos no presente riesgos de lesiones

específicos que motiven dicha exclusión.

- Toboganes, columpios en suspensión, anillas, trapecios, cuerdas y juguetes análogos montados sobre soportes. Estos juguetes irán acompañados de unas instrucciones de uso o empleo que pongan de relieve la necesidad de efectuar controles y revisiones periódicas de sus partes más importantes (suspensiones, sujetadores, fijaciones al suelo, etc.). Y que precisen que, en caso de omisión de dichos controles, el juguete podría presentar riesgos de caídas o vuelco. Se deberán proporcionar igualmente instrucciones sobre la forma correcta de montarlos, con indicación de las partes que puedan resultar peligrosas en el caso de un montaje incorrecto.

- Juguetes funcionales: se entiende por tal a aquellos que tengan las mismas funciones que aparatos o

instalaciones destinados a adultos, y se realiza un modelo a escala. Los juguetes funcionales o su envase llevarán la inscripción: *“¡Atención! Utilícese bajo la vigilancia de adultos”*. Irán, además, acompañados por instrucciones de uso o empleo en las que se mencionen las indicaciones para su funcionamiento, las precauciones que deberá adoptar el usuario, con la indicación de que en caso de omisión de dichas precauciones éste se expondría a los riesgos, que se deberán especificar, inherentes al aparato o producto de los que el juguete constituya un modelo a escala reducida o una imitación. También se indicará que el juguete debe mantenerse fuera del alcance de niños de muy corta edad.

- Juguetes químicos: se consideran como tal las cajas de experimentos químicos, los talleres en miniatura



de cerámica y juguetes análogos. En las instrucciones de uso o modo de empleo de los juguetes que contengan, se indicará su carácter peligroso, así como las precauciones que deberán adoptar los usuarios con el fin de evitar los riesgos que puedan presentar, riesgos que se habrán de especificar de forma concisa según sea el tipo de juguete. Se mencionarán también los primeros auxilios que deberán administrarse en caso de accidentes graves provocados por el uso de dichos

juguetes. Se indicará, asimismo, que dichos juguetes han de mantenerse fuera del alcance de los niños de muy corta edad. Además, los juguetes químicos exhibirán en sus envases la inscripción: *“¡Atención!. Únicamente para niños mayores de XX años (edad a fijar por el fabricante). Utilícese bajo la vigilancia de adultos”*.

· Patinetes y patines de ruedas para niños si se presentan a la venta como juguetes, llevarán la inscripción: *“¡Atención! Utilícese*

con equipo de protección". Las instrucciones de uso o empleo recordarán que la utilización del juguete deberá efectuarse con prudencia y lejos de la vía pública, con el fin de evitar accidentes. También se proporcionarán indicaciones acerca del equipo protector recomendado: cascos, guantes, rodilleras, coderas, etc.

- Juguetes náuticos: llevarán la inscripción: *"¡Atención! Utilizar sólo en agua donde el niño pueda permanecer de pie y bajo vigilancia"*.

MARCADO DE CONFORMIDAD

El marcado CE de conformidad estará compuesto de las iniciales CE diseñadas de la siguiente manera: en el caso de reducirse o aumentarse el tamaño del marcado CE, deberán conservarse las proporciones de este logotipo.

Los diferentes elementos del marcado CE deberán tener una dimensión vertical apreciablemente igual que no será inferior a cinco milímetros.

NORMATIVA SOBRE JUGUETES

REAL DECRETO 880/1990, DE 29 DE JUNIO, POR EL QUE SE APRUEBAN LAS NORMAS DE SEGURIDAD DE LOS JUGUETES

Los países desarrollados se encuentran cada vez más preocupados por la seguridad infantil. En la actualidad los juguetes deben cumplir una serie de condiciones que garanticen su seguridad durante su manipulación, con el fin de evitar los riesgos a que pueden estar expuestos los niños cuando los utilizan.

En España, el Real Decreto 2330/1985, de 6 de noviembre, aprobó las normas de seguridad de los juguetes, útiles de uso infantil y artículos de broma.

Sin embargo, la pluralidad de normas existentes en los distintos países de la UE y la libre circulación de los juguetes hizo necesaria la creación de la Directiva 88/378, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados

Miembros sobre seguridad de los juguetes, con el fin de armonizar las diferentes legislaciones y facilitar la libre circulación de los productos, garantizando los mismos niveles de protección de la salud y seguridad de los consumidores en los distintos Estados Miembros.

Para dar cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 15 de la citada Directiva, el Decreto ha ido incorporando a la legislación española los preceptos establecidos en ella. Posteriormente se aprobó el Real Decreto 880/1990, de 29 de junio, por el que se aprueban las normas de seguridad de los juguetes.

Aspectos más destacados

- Artículo 2.1. Sólo podrán comercializarse si no comprometen la seguridad y/o la salud de los usuarios o de terceros, cuando se utilicen para su destino normal o se utilicen conforme a su uso previsible, habida cuenta del comportamiento habitual de los niños.
- Artículo 2.2. El juguete deberá cumplir las condiciones de seguri-

dad y sanidad establecidas en esta disposición.

- Artículo 3. Se prohíbe la comercialización de los juguetes que no cumplan las exigencias esenciales de seguridad establecidas en el anexo II.

- Artículo 5. Los juguetes provistos del marcado CE se presumirán conformes con las disposiciones del presente Real Decreto. Las referencias a las referidas normas deberán incluirse en los documentos, folletos o instrucciones exigidos en dichas normas y adjuntos a los juguetes o, en su defecto, en el embalaje.

- Artículo 7.1. Cuando las autoridades competentes comprueben que juguetes provistos de la marca CE pueden comprometer la seguridad o salud de los consumidores o de terceros, adoptarán las medidas necesarias para retirarlos del mercado, prohibir o restringir su comercialización, informándose inmediatamente a la Comisión de la CEE, sobre las medidas tomadas indicando las causas de la

decisión

- Artículo 7.2. Cuando el juguete no conforme vaya provisto de la marca CE, las autoridades competentes adoptarán las medidas apropiadas y se informará de ello a la comisión.

- Artículo 9. La Administración del Estado notificará a la Comisión y a los demás Estados Miembros los organismos autorizados para efectuar el examen CE de tipo, así como los cometidos específicos para los que dichos organismos hayan sido autorizados y los números de identificación que la Comisión les haya asignado previamente.

- Artículo 9.3. Las Comunidades Autónomas otorgarán la autorización a los organismos a que se refieren los números precedentes.

- Artículo 10. El examen CE de tipo es el procedimiento por el que un organismo autorizado comprueba y certifica que el modelo de un juguete satisface las exigencias esenciales contempladas en el anexo II de la

Directiva.

- Artículo 11. 1. La marca CE, el nombre y/o la razón social y/o la marca, así como la dirección del fabricante o de su representante autorizado o del importador dentro de la comunidad deberán ir colocados por regla general de forma visible, legible e indeleble, bien sobre el juguete, bien sobre el envase. En el caso de juguetes de tamaño reducido, así como en el de juguetes compuestos por elementos de tamaño reducido, estas indicaciones podrán, asimismo, ir colocadas sobre el envase, en una etiqueta o en un folleto. Cuando dichas indicaciones vayan colocadas sobre el juguete, deberá llamarse la atención del consumidor sobre la utilidad de conservarlas.

- Artículo 11.2. El marcado CE de conformidad estará constituido por las iniciales CE. Queda prohibido colocar en los juguetes, marcados que puedan inducir a error a terceros en relación con el significado o el logotipo del marcado CE. Podrá colocarse en los juguetes, en el

embalaje o en una etiqueta cualquier otro marcado, a condición de que no reduzcan la visibilidad ni la legibilidad del marcado CE.

- Artículo 11.4. Podrán abreviarse las indicaciones contempladas en el apartado 1 en la medida en que dicha abreviatura permita identificar al fabricante, a su representante autorizado o al importador.

- Artículo 11.5. Las advertencias o indicaciones necesarias estarán redactadas en la fase de comercialización, al menos, en la lengua española oficial del Estado.

- Artículo 12. Se adoptarán las medidas necesarias para que se efectúen los controles por muestreo de los juguetes que se encuentren en el mercado, a fin de verificar su conformidad con la presente disposición. Podrán solicitar del fabricante o de su representante autorizado o del responsable de la puesta en el mercado establecido en la comunidad que proporcione, en un plazo de tres meses, la información prevista. Además, podrán tomar las correspondientes muestras y llevar-

selas con el fin de efectuar exámenes y ensayos.

- Artículo 12.1. bis. Cuando las Comunidades Autónomas comprueben que se ha colocado indebidamente el marcado CE, recaerá en el fabricante o en su representante establecido en la Unión Europea la obligación de restablecer la conformidad del producto en lo que se refiere a las disposiciones sobre el marcado CE y de poner fin a tal infracción en las condiciones que dichas autoridades dispongan, de conformidad con la normativa vigente. En el caso de que se persista en la no conformidad las Comunidades Autónomas competentes deberán tomar todas las medidas necesarias para restringir o prohibir la comercialización del producto considerado o retirarlo del mercado.

- Artículo 14. Exportación: los juguetes que se fabriquen con destino exclusivo para su exportación a países no pertenecientes a la comunidad económica europea y no cumplan lo dispuesto en la presente dis-

posición, deberán estar envasados y etiquetados de forma que se identifiquen como tales inequívocamente, llevando impresa en caracteres bien visibles la palabra *export*.

· Artículo 14.2. Importación: los juguetes provenientes de países que no sean parte del acuerdo de Ginebra sobre obstáculos técnicos al comercio de 12 de abril de 1979, ratificado por España (Boletín Oficial del Estado de 17 de noviembre de 1981), además de cumplir las prescripciones establecidas en la presente disposición, deberán hacer constar en su etiquetado el país de origen.

Productos excluidos del ámbito de aplicación de este Real Decreto

- Adornos de Navidad.
- Modelos reducidos, contruidos detalladamente a escala para coleccionistas adultos.
- Muñecas folclóricas y decorativas y otros artículos similares para coleccionistas adultos.
- Armas de aire comprimido.
- Hondas y tirachinas.
- Máquinas de vapor de juguete.

· Bicicletas diseñadas para hacer deporte o para desplazarse por la vía pública.

· Imitaciones fieles de armas de fuego reales.

· Joyas de fantasía destinadas a los niños.

SUSTANCIAS PELIGROSAS

En España, la clasificación, envasado y etiquetado de las sustancias peligrosas aparece reflejado en la Nota Técnica de Prevención (NTP) 635.

En los RD363/1995 y 255/2003, se obliga a que todo producto químico esté etiquetado de la forma debida, independientemente de que vaya destinado al profesional o consumidor general.

Una sustancia se considera peligrosa si tiene alguna de las características de peligro según sus propiedades fisicoquímicas, toxicológicas (efectos sobre la salud) y ecotoxicológicas (efectos sobre el medio ambiente).

CATEGORÍAS

Dentro de las propiedades fisicoquímicas, se encuentran las explosivas (las que detonan, explotan), combustibles (las que en contacto con otras sustancias, producen una reacción fuertemente exotérmica, que desprende calor) y las inflamables (las que arden fácilmente).

Según los efectos sobre la salud, las sustancias se clasifican, entre otras, en tóxicas, nocivas y corrosivas. Referente a las sustancias ecotoxicológicas, éstas son las peligrosas para el medio ambiente.

ENVASADO

Las sustancias peligrosas que puedan llegar al público en general tienen que cumplir las siguientes condiciones:

- Los envases y cierres deberán ser fuertes y sólidos.
- Las sustancias muy tóxicas, tóxicas o corrosivas deben disponer de un cierre de seguridad para niños y

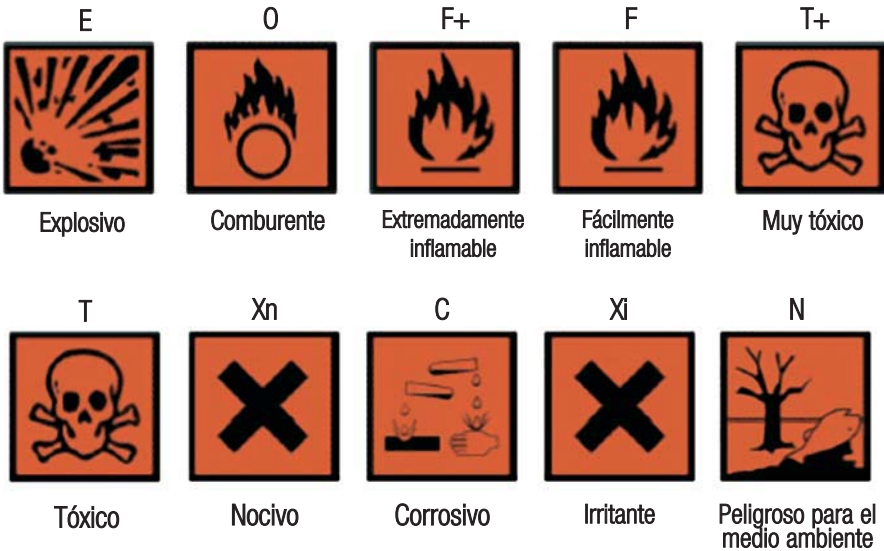
llevar una indicación de peligro detectable al tacto.

- Las sustancias nocivas, extremadamente inflamables o fácilmente inflamables deben disponer de una indicación de peligro detectable al tacto.

ETIQUETADO

Es la primera información básica que recibe el consumidor sobre los peligros del producto así como consejos de manipulación. La etiqueta deberá estar en el idioma oficial del Estado y contener:

- Nombre de la sustancia.
- Nombre, dirección y teléfono del fabricante o importador.
- Símbolos e indicaciones de peligro normalizadas.



FRASES R

Se denomina como tal a aquellas frases o combinaciones de frases que se utilizan para identificar y complementar determinados riesgos mediante su descripción, atribuidos a una sustancia.

Ejemplos

- R2: riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
- R5: peligro de explosión en caso de calentamiento.
- R10: inflamable.
- R11: fácilmente inflamable.
- R12: extremadamente inflamable.
- R20: nocivo por inhalación.
- R21: nocivo en contacto con la piel.
- R22: nocivo por ingestión.
- R23: tóxico por inhalación.
- R24: tóxico en contacto con la piel.
- R25: tóxico por ingestión.

R28: muy tóxico por ingestión.

R36: irrita los ojos.

R58: puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente.

Frases S

Se consideran como tal a los consejos de prudencia.

Ejemplos:

- S1: conservarse bajo llave.
- S2: manténgase fuera del alcance de los niños.
- S13: manténgase lejos de alimentos, bebidas y piensos.
- S20: no comer ni beber durante su utilización.
- S21: no fumar durante su utilización.
- S24: evítase el contacto con la piel.
- S25: evítase el contacto con los ojos.
- S26: en caso de contacto con los

ojos, lávense inmediata y abundantemente con agua y acúdase a un médico.

S29: no tirar los residuos por el desagüe.

S37: úsense guantes adecuados.

S39: úsese protección para los ojos/la cara.

S46: en caso de ingestión, acúdase inmediatamente al médico y muéstrela la etiqueta o el envase.

S51: úsese únicamente en lugares bien ventilados.

S62: en caso de ingestión no provocar el vómito; acúdase inmediatamente al médico y muéstrela la etiqueta o el envase.

No es necesario indicar estas frases S ó frases R si los envases son para cantidades iguales o inferiores a 125 ml que sean irritantes, fácilmente inflamables, inflamables o comburentes, así como las nocivas no destinadas al público en general.

www.facua.org
www.facua.org
www.facua.org
www.facua.org



FACUA

CONSUMIDORES EN ACCIÓN

Teléfono del Consumidor
954 90 90 90

Oficinas centrales
Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla

Administración: 954 902 365

Gabinete de Comunicación y Publicaciones: 954 900 078

Gabinete Jurídico: 954 383 610

Fax: 954 387 852

Correo-e: consumidoresenaccion@facua.org

www.facua.org

Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo/Instituto Nacional del Consumo.
Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



INC
INSTITUTO
NACIONAL DEL
CONSUMO