



GUÍA PARA LA
PREVENCIÓN
DE **ACCIDENTES**
EN LA **INFANCIA**



GUÍA PARA LA
PREVENCIÓN
DE **ACCIDENTES**
EN LA **INFANCIA**

Edita:

Gobierno de Aragón

Elaboración:

Departamento de Salud y Consumo

Ilustraciones: Reina Ballonga Franco

Agradecemos la colaboración de:

Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Universidad de Zaragoza

Departamento de Salud Pública. Universidad de Alicante

Hospitales, Gerencias y Equipos de Atención Primaria de la Comunidad Autónoma de Aragón

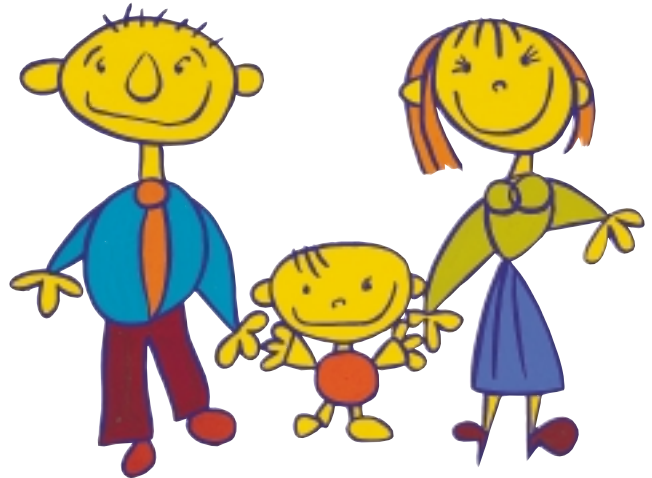
En esta guía el término «niños» hace referencia a niños y niñas, así como el de «padres» a padres y madres.

Realización: ARPIrelieve, S. A.

D. L.: Z-1883/01

PRESENTACIÓN

La trascendencia de los accidentes en la infancia viene determinada tanto por su elevada frecuencia como por las graves repercusiones que generalmente pueden tener sobre la salud y el bienestar del niño. En Aragón, al igual que en la mayoría de las regiones desarrolladas, los accidentes son la primera causa de mortalidad en los menores de 15 años y también una importante causa de discapacidades.



La contribución de la familia y de los educadores es fundamental a la hora de proporcionar a los menores ambientes seguros, no sólo eliminando los peligros potenciales sino educándoles para desarrollar las habilidades que les permitan hacer frente a los riesgos que les rodean en su actividad diaria, dentro o fuera del hogar. Lógicamente, los accidentes varían en función de la edad y del ámbito en que se desenvuelven los niños, pero no son fortuitos; la mayoría de estos sucesos son previsibles, y por lo tanto prevenibles. Ya que los niños hacen lo que ven, es necesario que los adultos desarrollen conductas seguras para que les sirvan de modelo.

El Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón, preocupado por el volumen y secuelas de esta siniestralidad, ha creado un programa específico para el seguimiento y el estudio epidemiológico de los accidentes en la infancia. En él participan la Red Centinela integrada en el Sistema de Vigilancia Epidemiológica, y colaboran los servicios de urgencias de los hospitales generales Miguel Servet y Clínico Universitario, el comarcal de Calatayud y las Gerencias y los Centros de Atención Pri-

maria. Consideramos que a partir del conocimiento de las causas y circunstancias que presentan estos accidentes se pueden aplicar las medidas adecuadas para tratar de evitarlos.

De este proceso nace la Guía para la Prevención de los Accidentes Infantiles, cuya finalidad es informar a los padres de las diferentes situaciones de riesgo, aportar algunas ideas para controlar esas circunstancias y apoyarles en la tarea de formar a los niños en hábitos de vida saludables. Esperamos que el trabajo ilusionado de cuantos técnicos han participado en su publicación se vea recompensado con los resultados que todos deseamos.

Departamento de Salud y Consumo



SITUACIONES DE RIESGO SEGÚN EDAD

La ilimitada curiosidad en la infancia, necesaria en el proceso de aprendizaje, puede ser causante de numerosos accidentes. Para prevenirlos es preciso conocer la actitud del niño, el entorno en que se desenvuelve y los peligros que le rodean.



- Durante los primeros años, la seguridad del niño depende en gran parte de los padres y las personas adultas cercanas a él, ya que su entorno más habitual es el hogar.

En los seis o siete primeros meses el bebé tiene limitada su capacidad de movimiento, aunque mueve manos y piernas e intenta coger cosas y llevarse a la boca todo lo que encuentra. A partir de esta edad, el bebé comienza a gatear y andar, subir y bajar escaleras, desplazarse, puede alcanzar objetos peligrosos o tóxicos y tiene gran curiosidad, pero carece de la sensación de peligro.

Conforme la autonomía va aumentando, el niño es capaz de acceder a un gran número de lugares y objetos sin llegar a valorar el peligro y las consecuencias de sus acciones. Por otra parte, se incrementan sus relaciones con el entorno, comenzando, en muchos casos, la escolarización voluntaria. El colegio, junto con el hogar son los escenarios donde se van a producir la mayoría de los accidentes.



A través del juego y el ejemplo, las personas mayores podemos educarle en el ejercicio de unos hábitos básicos de seguridad que poco a poco irán calando en el niño, permitiéndole una mayor autonomía.

Los accidentes más frecuentes son las caídas, intoxicaciones, quemaduras, ingestión de cuerpos extraños con asfixia y atragantamiento.

Menos frecuentes, pero no menos graves, son los ahogamientos y accidentes de tráfico.



- A partir de los 6 años, los niños experimentan cambios en el desarrollo intelectual y motor, tienen una aceptable coordinación de sus movimientos aunque no son lo suficientemente responsables y es necesario mantener un discreto control sobre ellos. Sin embargo, ya entienden las explicaciones sobre los riesgos que pueden encontrar en sus juegos y en los lugares que frecuentan. Por ello, en este periodo, los accidentes se producen principalmente en la calle o en el colegio, sobre todo en los momentos de juego o en la práctica de deportes (monopatín, balón), cuando los niños se encuentran en grupo o como ocupantes de un vehículo.



¿CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES?

en el hogar



El hogar constituye el entorno en el que se desarrollan la mayor parte de las actividades y juegos de los niños, sobre todo en la primera infancia.

caídas

- Los barrotes de la cuna tienen que ser lo suficientemente altos y próximos para que el niño no pueda salir ni introducir la cabeza entre ellos. Tampoco es conveniente dejar almohadas, peluches u otros juguetes que pueda utilizar como escalón para salir de la cuna. Cuando el niño comienza a dormir en cama individual pueden utilizarse barreras protectoras específicas.
- Tanto en la silla o trona como en el cochecito es necesario que el niño esté bien sujeto.

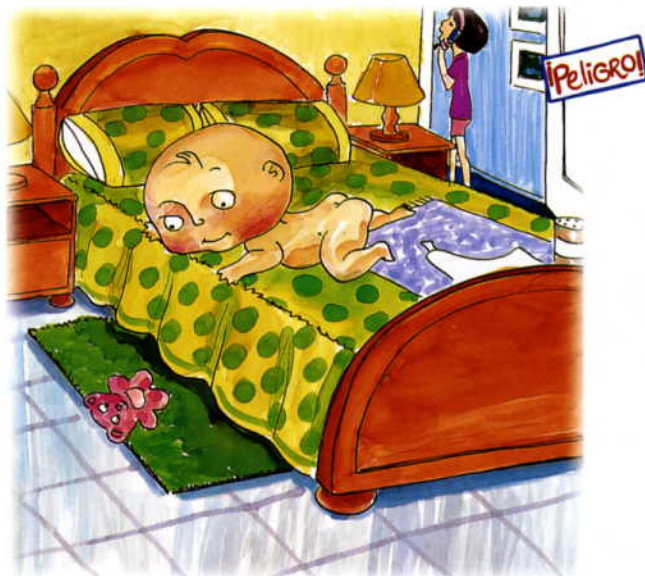


- Es aconsejable que las mesitas de vestir al bebé sean cóncavas o estén provistas de barandillas y debe evitarse que se quede solo sobre una mesa u otro lugar elevado, ya que puede rodar y caerse.

- Cuidar que los suelos no resbalen ni presenten obstáculos, es decir cables, juguetes, etc. Las alfombras estarán sujetas al suelo y sin arrugas para evitar tropezar.

- En el baño, el suelo de la bañera será antideslizante y pueden instalarse agarraderas o pasamanos para evitar caídas. Se procurará también que el suelo del cuarto de baño esté seco. Existen sillitas con ventosas que se pegan al suelo de la bañera para bañar al bebé con más comodidad, sin embargo nunca se les debe dejar solos.

- El calzado de niño debe ser ajustado y con suelas antideslizantes.



- La vivienda y escaleras estarán bien iluminadas.

- Proteger escaleras, ventanas y balcones con rejas o barandas con barrotes no muy separados para que el niño no pueda introducir la cabeza y cuidar que no pueda utilizar maceteros, jardineras, sillas, mesas o los barrotes horizontales de la baranda para trepar. Se recomienda usar seguros de apertura en las ventanas que no puedan ser manipulados.



heridas



- Los cuchillos, tenedores, herramientas, botellas de vidrio u objetos de decoración estarán fuera del alcance del niño o en armarios con llave u otro dispositivo de seguridad.
- Los pequeños electrodomésticos como batidoras, picadoras, ventiladores, etc. también deben estar fuera del alcance del niño y no ser manipulados en su presencia.
- Lavadora y secadora deberán disponer de parada automática al abrir la puerta o dispositivo para que el niño no la abra.
- Cubrir con tela o protectores elásticos los bordes agudos y cantos de los muebles con los que el niño pueda chocar.

quemaduras y choques eléctricos

- Antes de introducir al niño en el baño, comprobar que la temperatura del agua no exceda los 37°. Se recomienda comenzar el llenado con el agua fría.
- Los artículos de fácil combustión como papel, hojas secas, etc. no deben estar junto a fuentes de calor como estufas, cerillas, cocinas, hornos y chimeneas, máxime si están impregnados de combustible (gasolina, petróleo, pintura, ...)



- Evitar fumar en presencia de bebés y niños. Cuando alguien fuma, asegurarse de apagar bien las colillas y vaciar los ceniceros periódicamente. No fumar en la cama.
- Sería conveniente instalar un detector de humo en la casa.
- Mantener los líquidos calientes inaccesibles para el niño. Evitar que mangos de sartenes, cazos y cacerolas sobresalgan de la encimera y conseguir una seguridad térmica en la pared del horno. Procurar que los niños no jueguen en la cocina.
- Comprobar siempre la temperatura del biberón y evitar calentarlo en el microondas, ya que el líquido puede estar muy caliente aunque por fuera esté frío.



- Mantener enchufes y electrodomésticos alejados del agua.
- Poner protectores en los enchufes para impedir que el niño meta los dedos, no sobrecargar con varios cables los enchufes, y revisarlos periódicamente para asegurarse que están en buenas condiciones. No dejar cables sueltos o sin aislantes, ni preparar conexiones caseras no homologadas.



- Mantener fuera del alcance del niño cerillas, mecheros y aparatos eléctricos.
- Con la plancha, se tendrá un cuidado especial, procurando mantenerla también fuera del alcance del niño.
- Proteger con rejillas las estufas, chimeneas y calefactores excesivamente calientes, situándolos a una distancia adecuada para evitar quemaduras.

intoxicaciones

- Mantener productos de limpieza, medicamentos, abonos, insecticidas u otros productos tóxicos fuera del alcance del niño y en sus envases originales para evitar confusiones. Advertirle de los peligros de estos productos y cuando sea necesario que tome un medicamento, explicárselo y recordarles que no son golosinas.
- Revisar las plantas de casa y jardín y deshacerse de las tóxicas.

Teléfono Instituto Nacional de Toxicología

91 562 04 20



sofocación mecánica y cuerpos extraños



- No dar alimentos sólidos al bebe mientras no lo aconseje el pediatra, ni introducirle alimentos en la boca cuando está llorando o riendo. Para evitar el atragantamiento con la comida hay que enseñar al niño a masticar despacio y que mientras come no debe saltar ni correr.
 - Se tendrá especial cuidado con los alimentos sólidos de pequeño tamaño como frutos secos, aceitunas, caramelos,... que deberán evitarse en los primeros años de edad.
 - Clavos, alfileres, agujas u otros objetos peligrosos no deben sujetarse con la boca ya que los niños imitan lo que ven.
- Las bolsas de plástico estarán fuera de su alcance y no se le permitirá que juegue con ellas, ya que puede introducir la cabeza y asfixiarse.
 - Evitar los lazos, cadenas, etc. en el cuello del bebe, especialmente cuando duerme, por el riesgo de estrangulamiento.

- Los juguetes deberán estar homologados y ser adecuados a la edad del niño prestando especial atención a las piezas pequeñas susceptibles de ser tragadas y a los bordes agresivos que puedan producir heridas por corte.



ahogamientos

- Cuando los niños son pequeños, no se deben dejar nunca solos en la bañera.
- En el hogar y cuando el niño es muy pequeño, hay que tener especial cuidado con las pequeñas acumulaciones de agua (cubos, barreños,...). En el caso de piscinas hinchables se mantendrá siempre una vigilancia por parte de personas adultas.
- Las piscinas de los chalets o casas de campo deberían tener vallas de protección que impidan el acceso del niño si no va acompañado de un adulto.



en la calle y zonas de ocio



Evitar los accidentes en la calle y zonas de ocio depende de una permanente labor educativa sobre el comportamiento del niño que ha de empezar por el ejemplo de los adultos.

caídas y traumatismos

- Los parques infantiles y zonas de juego deben tener un entorno seguro. Estas zonas deben estar separadas y protegidas del tránsito de vehículos a motor y no debe permitirse la entrada de animales domésticos.
- Las zonas de tierra o arena estarán delimitadas para el juego, limpias y sin objetos punzantes.
- Los toboganes no serán excesivamente altos y tendrán la zona de aterrizaje blanda y no agresiva.
- Los columpios estarán firmemente sujetos al suelo y con el asiento de material blando. Postes y estructuras tendrán bordes redondeados y no agresivos.



- El uso de patines, patinetes o monopatines puede ser mucho más divertido y seguro si se hace con el equipo adecuado (casco, rodilleras, coderas,...), en los sitios preparados para ello y nunca en calles abiertas al tráfico. También deben aprender a respetar al resto de paseantes y en particular niños pequeños y personas mayores.
- La bicicleta se utilizará en áreas cerradas al tráfico y siempre con casco.
- Cuando se tiene la edad reglamentaria, el uso del ciclomotor requiere conocer y respetar las señales de tráfico así como usar siempre un casco homologado, no sólo para evitar multas, sino por seguridad.



atropellos

- La mayoría de los atropellos se producen por irrumpir el niño en la calzada, por tanto es necesario que aprenda cuanto antes a comportarse correctamente como peatón. La imitación a los padres cruzando por pasos de cebra, respetando los semáforos, o caminando por las aceras es un hecho a tener en cuenta durante toda la infancia.



- Por la calle, los niños irán acompañados de una persona adulta. Hasta los 8-9 años los niños no cuentan con la suficiente seguridad para cruzar solos la calle.
- Fuera del hogar, los niños deben jugar en las zonas preparadas para ello (plazas, parques, campos deportivos o lugares cerrados al tráfico) y evitar el uso de calles o aparcamientos.

ahogamientos

- Los momentos del baño en piscinas, ríos o en el mar pueden constituir también una situación de riesgo, por lo que es importante enseñar al niño a nadar y a defenderse dentro del agua lo antes posible. Esta medida, sin embargo no exime a las personas que les cuidan de una vigilancia constante.
- Después de la comida es conveniente aplazar el momento del baño, al menos dos horas, hasta finalizar la digestión.
- Para evitar lesiones graves, no arrojarse de cabeza al agua en zonas poco profundas o donde se desconozca la profundidad.





En la escuela, los accidentes afectan de diferente forma según se trate de alumnos de corta edad o más mayores. Los primeros se lesionan más en las zonas de juego y en los momentos de recreo, mientras que los mayores lo hacen más durante la práctica de deportes.

caídas y heridas

- Retirar del patio las piedras y todos aquellos obstáculos que propicien las caídas.
- Si existen columpios, deberían estar protegidos por una valla y a su vez, cumplir lo descrito en el apartado de zonas de juego.
- Se recomienda separar las zonas de juego de los niños pequeños y mayores.
- Siempre habrá un profesor o profesora que vigile los juegos, detectando aquellos que puedan suponer un riesgo.
- Las escaleras se adaptarán a las normas existentes, con escalones y barandas en buenas condiciones. Se procurará la presencia de pasamanos en las zonas que lo requieran.



- Habrá buena iluminación en las zonas de escaleras y pasillos, evitando suelos resbaladizos o alfombras que propicien las caídas.
- Los profesores vigilarán durante los momentos de salida y entrada de clase que los niños suban y bajen sin atropellarse.
- Las porterías y canastas de baloncesto estarán firmemente ancladas al suelo. Los métodos de sujeción no deben, tampoco, ser posibles causas de accidentes (clavos, bloques de cemento sin protección,...).
- La práctica de deportes se realizará bajo la supervisión del entrenador o profesor.



intoxicaciones

- Los alumnos utilizarán materiales educativos no tóxicos, prestando especial atención a los usados por los más pequeños (juguetes, plastilinas, pinturas, pegamentos o elementos recubiertos con barnices tóxicos) y evitando que se los lleven a la boca.
- Los materiales de limpieza u otros productos tóxicos no deberán estar al alcance de los niños.



en el coche o autobús escolar



Los accidentes de tráfico de vehículos de motor originan lesiones muy graves en los niños y son la primera causa de muerte en estas edades. La Dirección General de Tráfico ha elaborado recomendaciones para mejorar la seguridad del niño como ocupante de vehículos.

- Los niños entre 0-10 Kg pueden viajar en el cuco o capazo, siempre en el asiento trasero y sujetos convenientemente. También pueden ir en el asiento delantero en una silla-cesta de seguridad y en posición contraria a la marcha, excepto cuando el asiento disponga de air-bag.
- Cuando su peso no exceda los 18 Kg (4-5 años de edad), el niño debe ir siempre en el asiento posterior del coche, en una silla homologada con su cinturón de seguridad puesto. A partir de entonces, pueden emplear los cinturones de seguridad propios del asiento posterior, utilizando un cojín elevador específico para esta finalidad.
- El código de circulación prohíbe que los menores de 12 años vayan en el asiento delantero si no es con dispositivos de retención adecuados. Se recomienda que los niños pequeños no viajen en brazos de una persona mayor y utilicen un dispositivo de retención adecuado a su peso.



- Los adultos deben dar ejemplo poniéndose siempre el cinturón de seguridad al subir al coche.
- El seguro para niños de las puertas posteriores debe estar activado, para que sólo puedan ser abiertas por un adulto desde el exterior. Las llaves nunca deben dejarse al alcance de los niños ni dejarlos solos en el interior del coche.
- Para subir y bajar del coche, enseñar al niño que debe hacerlo siempre por la puerta más cercana a la acera.
- Enseñarle que en el coche no debe jugar tirando objetos, saltando o realizando actividades que puedan despistar al conductor y ser la causa de un accidente.



- Se recomienda esperar en la acera a que el autobús escolar abra sus puertas y subir y bajar con orden para evitar caídas o enganches de la ropa o mochila. Una vez que se ha puesto en marcha, no se deben levantar ni tampoco distraer al conductor.
- Recordarle que una vez haya bajado del autobús, tenga precaución con las zonas que quedan fuera de la visión del conductor y que no se agache cerca o debajo del vehículo, ya que el conductor puede poner en marcha el autobús sin ver al niño. Pedir siempre ayuda al monitor cuando haya algún problema.



