

¡Atención! Nunca dejes a tu bebé solo en el cambiador

A veces cuando cambiamos [al bebé](#) no lo tenemos todo a mano. Lo más habitual es que se haga en superficies altas como un cambiador, una mesa, la cama... para hacerlo más fácil. Girarnos o desplazarnos unos segundos puede suponer que tengamos un buen susto.

¿Por qué es tan importante no dejar a tu bebé solo en una superficie elevada?

Las caídas son las lesiones accidentales más frecuentes en niños. Este dato no nos debe sorprender. La mayor parte son leves y sus consecuencias son banales. En la Unión Europea son la tercera causa de muerte por [lesión no intencionada](#) en menores de 19 años y la primera causa de ingreso por lesión no intencionada. Es por esto que no debemos menospreciar el riesgo y hay que prestar atención a su prevención.

Nos vamos a centrar en los niños de menos de un año. Las más frecuentes son las caídas desde superficies elevadas (cambiador, mesa, cama, sofá...) y desde los brazos del cuidador. Tienen un riesgo alto de producir lesiones como [fracturas](#), [heridas](#) y contusiones pero sin duda las que pueden ser más graves son los [traumatismos craneales](#).

¡Pero si mi bebé no se mueve!

Durante de los [primeros meses de vida](#) los bebés no se desplazan. Es fácil pensar que si los dejamos solos no se moverán. Pero esto no es del todo cierto. A continuación vamos a hablar de los diferentes hitos del desarrollo que pueden hacer que nuestro/a bebé se mueva en el momento menos pensado.

El desarrollo psicomotor es un proceso dinámico que avanza de forma veloz. Es importante tener en cuenta que existe un intervalo de meses para cada hito ya que cada niño evoluciona a un ritmo diferente.

Los [recién nacidos](#) tienen unos reflejos que son involuntarios. Estos desaparecen al cabo de unos meses. Entre estos, hay uno que es el reflejo de arrastre. Cuando el/la bebé está boca abajo, si ponemos un apoyo en los pies, es capaz de desplazarse hacia delante. Si lo dejamos solo y hay algún el objeto que le puede servir de apoyo (el lateral del cambiador, una pared, cojines...) puede impulsarse (involuntariamente) y caer al suelo.

[A partir de los dos meses](#) el bebé es capaz de apoyarse sobre los antebrazos cuando está boca abajo, y se queda en una posición erguida. Si se desequilibra puede caer hacia los lados, y caer al suelo.

[A partir de los seis meses](#) el bebé es capaz de voltearse (si está boca abajo). Además, a esta edad es capaz de [mostrar interés por lo que le rodea](#) y/o a buscar un objeto que se ha caído. Con estos dos hitos, es fácil de imaginar el **alto riesgo de caída** que hay si dejamos solo a nuestro/a bebé.

A partir de aquí todos los avances a nivel motor del bebé irán destinados al desplazamiento autónomo. A los siete meses ya se puede mantener sentado de forma estable. A partir de los ocho meses es capaz de mantenerse de pie apoyado/a. También a esta edad empezará a desplazarse (gateo, arrastre...). A partir de los nueve meses es capaz de pasar de estar tumbado a sentado sin ayuda. El nivel de curiosidad cada vez será mayor y esto hará que se las ingenie para conseguir ese objeto que tanto le ha llamado la atención. Como veis, el riesgo de caída cada vez es mayor.

¿Cómo podemos prevenir las caídas?

Lo más importante es no confiarse. Un bebé nos puede sorprender en cualquier momento y voltearse antes de los 6 meses. A lo mejor se voltea una vez y no lo vuelve hacer hasta al cabo de unos meses. Pero este volteo puede tener como consecuencia una caída.

Por todo esto la recomendación es que **NUNCA dejes a tu bebé solo**.

Algunas cosas que nos pueden ayudar para prevenir las caídas son:

- Antes de dejar a tu bebé sobre una superficie elevada asegúrate de tener a mano todas las cosas que necesites.
- Si tiendes a olvidarte, puedes tener una lista con las cosas que necesitas en cada cambio de pañal.
- Lo más seguro para evitar caídas es estirar a tu bebé sobre una manta o una superficie acolchada en el suelo. Ya sea para cambiarle o para jugar con él.
- Si te has de mover de su lado porque tienes que coger algo, llévate siempre contigo a tu bebé.

Y recuerda, la [prevención es la mejor herramienta](#) para evitar accidentes.

Fecha de publicación: 23-05-2019

Autor/es:

- [Cristina Cayuela Guerrero](#). Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona

