

## Prevencción de accidentes en el hogar para casas con niños de 1 a 4 años

Autora:

María Jesús Esparza Olcina. Pediatra de Atención Primaria. Centro de salud Barcelona. Móstoles (Madrid). Miembro del grupo PrevInfad/PAPPS (prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap y del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS-semFYC).

**Palabras clave:** prevención de accidentes, preescolar, accidentes por caídas, ahogamiento, intoxicación, quemaduras, sofocación, accidentes domésticos

En este segundo capítulo dedicado a la prevención de los accidentes en el hogar, nos vamos a centrar en las casas con niños de 1 a 4 años; es la edad en la que el niño empieza a andar, aprende a hablar, busca los límites, descubre el mundo.

En estos primeros maravillosos años, el niño es un ser curioso por naturaleza, necesita tocarlo todo para conocerlo, metérselo todo a la boca,...Es, por lo tanto, una época de especial peligro de accidentes e intoxicaciones.

Los padres deben, especialmente en esta época, ejercer una vigilancia activa sobre el niño, pero que no impida que este descubra el mundo que le rodea y que no implique sobreprotegerle ¿Cómo se consigue este perfecto punto de equilibrio? Difícil cuestión. Una vez más, el secreto puede estar en conseguir que nuestra casa sea un "hogar seguro" en el que el niño se pueda mover a sus anchas sin peligro. Intentaremos dar unas normas generales sobre cómo conseguirlo.

Para exponer el tema de una forma didáctica, vamos a mantener el esquema por temas: asfixia, caídas, ahogamiento, intoxicaciones y quemaduras.

Es importante darse cuenta de que las precauciones y cuidados que proponemos pueden salvar vidas y disminuir secuelas por accidente ya que la intrepidez y falta de conciencia del peligro del niño de esta edad lo hace muy peligroso.

Un accidente evitado nunca sale en la prensa, no es visible, pero es el que mejor pronóstico tiene.

Es muy recomendable que los padres conozcan los principios básicos de la reanimación cardiopulmonar; en un momento dado, saber cómo hacer un masaje cardíaco o cómo extraerle un cuerpo extraño puede salvar la vida de un niño.

Según las últimas estadísticas oficiales de las causas de mortalidad en España, que son las que corresponden a 2008, los accidentes son la primera causa de muerte en

niños de 1 a 4 años, y dentro de ellos, en primer lugar (si no contamos los accidentes de tráfico), las muertes por ahogamiento, inmersión y sofocación tanto en niños como niñas, y, en segundo lugar, las caídas en varones. Si tenemos en cuenta que por cada fallecido hay unos 160 ingresos y 2.000 visitas a urgencias, nos podemos hacer una idea de la magnitud del problema.

Nuestra intención no es asustar, sino hacer ver que la prevención de accidentes no es un tema menor, y nos atreveríamos a afirmar que, junto con las vacunaciones, es lo que más vidas puede salvar. Nosotros, los sanitarios, ponemos las vacunas, pero ustedes, los padres y cuidadores de los niños, son los que han de poner las medidas para prevenir los accidentes en los niños.

### 1.- Asfixia: atragantamientos y estrangulamientos.

- Guarde los objetos pequeños como botones o monedas fuera de su alcance (y de su vista). Recuerde que su movilidad aumenta y los puede intentar alcanzar.
- No deje que los niños de menos de 3 años ingieran pedazos redondos o duros de comida, como salchichas, caramelos, frutos secos, palomitas,...
- Compre sólo juguetes adecuados a su edad y en establecimientos que garanticen que han seguido controles de calidad.
- El niño preescolar no debe dormir en superficies blandas.
- Los cordones de las cortinas deben estar atados en alto.
- Sus ropas no deben tener cordones o cintas largas.
- No le ponga cordones, collares o cadenas en el cuello. La gran movilidad de estos niños puede hacer que se enganche en cualquier sitio, o que tire de ellos un compañero de clase. Por el mismo motivo no le cuelgue bolsitos, correas,...
- No lo deje jugar con globos ni con bolsas de plástico.

Los globos pinchados son especialmente peligrosos; son difícilísimos de extraer de su garganta.

## 2. Caídas en el hogar:

Los traumatismos craneales son responsables del mayor número de muertes y secuelas graves por caídas.

Muebles:

- No se deben colocar juguetes u objetos que llamen la atención del niño en la parte alta de los muebles.
- Procure que no haya muebles a los que se pueda subir el niño delante de una ventana.
- Sujete a la pared los muebles que pudieran volcarse si el niño se cuelga de ellos (figura 1).



Figura 1. Anclaje para muebles

Escaleras (en casas con más de un nivel como dúplex o chalets):

- Instale vallas protectoras arriba y abajo de cada tramo de escaleras (figura 3.1).



Figura 3.1. Barrera para escaleras

Ventanas:

- Instale protectores especiales tipo reja. Las mallas o mosquiteras no son suficientes; están pensadas para que no entren insectos, no para que no salgan los niños (figura 2).



Figura 2. Protector ventana

- También existen cierres para poder abrir la ventana sólo unos pocos cm (figura 2.1).



Figura 2.1. Seguro para ventanas

## 3. Peligros en el agua:

En el baño:

- Mantenga el inodoro con su tapa ; pueden, además, instalarse cierres especiales (figura 4.1).



Figura 4.1. Cierre tapa inodoro

- Mantenga la puerta del baño siempre cerrada.

Si la casa dispone de piscina:

- Nunca lo deje solo cerca del agua ni a cargo de niños

mayores mientras se bañan (aunque sepa nadar).

- Se debe instalar una valla perimetral suficientemente alta (la normativa exige que sea de, al menos, 122 cm ) y mantener su puerta cerrada (figura 3).



Figura 3. Valla perimetral en piscina

- Si hay recipientes de agua (cubos, baldes) no los dejen con agua, y, cuando estén vacíos, se deben almacenar boca abajo (para evitar que se llenen con agua de lluvia).

#### 4. Intoxicaciones:

Tengamos siempre a mano el número del Servicio de Información Toxicológica : **91-562 04 20** .

Los medicamentos:

- Guarde bajo llave los medicamentos y en sus envases originales.
- Nunca le diga que las medicinas son caramelos o zumo.
- Cuando le tenga que administrar algún medicamento, compruebe que le da el correcto, a la dosis indicada, y medido con una jeringuilla o medidor dosificador, nunca con cucharas de cubertería pues inducen a error.

Productos de limpieza y productos químicos:

- Manténgalos fuera del alcance del niño y en sus envases originales; nunca los almacene en envases de refrescos. Utilice envases con cierre de seguridad.

Monóxido de carbono:

- Tal como se comentó en el capítulo previo de esta serie, para evitar el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono, es fundamental que las estufas y chimeneas estén en buenas condiciones, que las instalaciones de gas sigan las inspecciones establecidas y que las habitaciones estén bien ventiladas. En un garaje privado es peligroso mantener el motor del coche en marcha, aunque la puerta esté abierta.

#### 5. Quemaduras:

En el baño:

- Nunca deje al niño solo en el baño.
- Compruebe la temperatura del agua antes de sumergirlo en ella.
- No deje a su alcance aparatos eléctricos mientras esté húmeda su piel.

En la cocina:

- Utilice los fuegos de la parte posterior de la cocina y coloque los mangos de los cazos y sartenes hacia atrás.
- La comida y los líquidos calientes colóquelos en el centro de la mesa.
- Vigile siempre a los niños cuando estén cerca de aparatos eléctricos y enchufes.

En el resto de la casa:

Debemos seguir manteniendo las medidas que ya comentamos para prevenir quemaduras en menores de un año.

- Si se puede controlar la temperatura del agua caliente, regúlela a no más de 50 °C .
- Procure que los cables eléctricos no estén a su alcance, tape los enchufes no utilizados (figura 5.1) y no sobrecargue los enchufes múltiples o ladrones.



Figura 5.1 Tapas para enchufes

- Coloque barreras delante de las chimeneas y estufas (figura 4).



Figura 4. Protector de estufa.

- No deje al alcance de los niños mecheros, cerillas, etc. Y nunca juegue con ellos delante de los niños; los niños imitan todo lo que ven.

Páginas web de interés:

1. Página donde se publica el documento para pediatras y enfermeras sobre prevención de accidentes domésticos, del grupo PrevInfad/PAPPS: [http://www.aepap.org/previnfad/rec\\_accidentes\\_domesticos.htm](http://www.aepap.org/previnfad/rec_accidentes_domesticos.htm)

2. Página de la sección "familia y salud" de la AEPap que trata sobre prevención de accidentes: <http://www.aepap.org/familia/accidentes.htm>

3. Página para padres editada por el coordinador del grupo de prevención de accidentes de la AEP: <http://www.infanciasegura.es/index.php>

4. Fantástica página de prevención de accidentes con mucha información para padres, pero en inglés: <http://www.safekids.org/>

5. Página del INE (Instituto Nacional de Estadística) donde se pueden consultar, de forma interactiva, las causas de muerte por edades, por años, por comunidades autónomas, etc.

<http://www.ine.es/jaxi/tabla.do?path=/t15/p417/a2008/l0/&file=01001.px&type=pcaxis&L=0>