

Prevencción de accidentes en el hogar para casas con bebés de hasta 12 meses

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: accidentes domésticos, prevención de accidentes, lactante, accidentes por caídas, ahogamiento, intoxicación, quemaduras, sofocación

La llegada de un hijo a casa implica un montón de decisiones: elegir la sillita correcta para el coche, disponer de juguetes seguros, la cuna mejor...; puede ser confuso. Queremos ayudar a los papás en este importante momento.

Es importante que se adquiera el ajuar del bebé en establecimientos donde los productos estén homologados, y con todas las garantías de seguridad que marcan las normas.

Durante los primeros meses de su vida, la casa es el lugar donde el bebé pasa la mayor parte de su tiempo: gateará, le saldrán los primeros dientes, dará los primeros pasos y descubrirá cosas nuevas cada día. Nuestro objetivo es que convierta su casa en un hogar seguro.

A medida que el niño crece, vamos a tener que ir adaptando la casa a las peculiaridades de la etapa del desarrollo en la que se encuentra. Un hito fundamental es la adquisición de la marcha. Muchos niños todavía no caminan al año, pero algunos sí, por lo que hemos incluido algunos consejos para abarcar esta circunstancia; en cualquier caso, es solo cuestión de semanas, y conviene ir preparando la casa para cuando el niño sea capaz de recorrerla sin ayuda.

Hemos clasificado los posibles riesgos para niños de hasta un año de edad en cinco apartados: asfixia (atragantamientos y estrangulamientos), caídas, peligros en el agua, intoxicaciones y quemaduras.

1- Atragantamientos y estrangulamientos.

Los bebés son muy curiosos y se meten cosas en la boca. La mayoría de los atragantamientos y ahorcamientos de bebés ocurren en casa. Evitemos riesgos eliminando objetos peligrosos de donde pueda encontrarse el bebé.

- Vigile al niño mientras come y juega.
- Procure que no coma mientras ríe a carcajadas.
- No le dé alimentos duros como frutos secos, caramelos, verduras crudas, como zanahorias y pedazos de manzana.

- Que no tenga a su alcance juguetes pequeños o de los que puedan desprenderse partes que quepan por el cilindro de cartón del interior del papel higiénico.
- Que no duerma junto a almohadas o peluches, o en colchones muy blandos. No le ponga mantas; es mejor abrigarle con un sobrepijama.
- No deje a su alcance bolsas de plástico.
- Deje fuera de su alcance cuerdas o cintas. Aparte la cuna de los cordeles de las cortinas, o, mejor, ponga otro sistema en las ventanas de su habitación. Que su ropa no lleve cintas ni cordeles.
- No le ponga cadenas ni pañuelos en el cuello. No le cuelgue el chupete del cuello.
- Las cunas no deben tener los barrotes separados más de 8 cm.
- Sería muy interesante que los padres supieran reanimación cardiopulmonar básica.

2- Caídas en el hogar:

Los lactantes se pueden caer desde las tronas, camas, cambiadores, sofás y andadores.

- Proteja las esquinas de los muebles; hay accesorios adecuados en el mercado (figura 1).



Figura 1. Protector de esquinas

- No ponga sillas u otros muebles a los que pueda trepar el niño junto a las ventanas.

- En las ventanas se pueden poner sistemas de seguridad, para que no las pueda abrir el niño (figura 2).



Figura 2. Seguro para ventanas

- Si la casa tiene escaleras interiores, se deben colocar barreras, tanto arriba como abajo, en cada tramo (figura 3).



Figura 3. Barrera para escaleras

- Quite las alfombras si el niño ya se pone de pie y empieza a dar sus primeros pasos.
- No utilice andadores o tacatás.
- Sujételo cuando esté en la trona o la hamaquita.
- No ponga al niño en la hamaca encima de una mesa; siempre en el suelo.
- Al hacer la compra, no lo coloque en el carro de la compra, a no ser que disponga de silla especial para bebés.

3- Peligros en el agua:

Los lactantes se pueden ahogar en unos centímetros de agua. Vamos a intentar ayudar a los padres a evitar este riesgo.

En casa:

- Mantener cerradas las tapas de los inodoros; hay dispositivos para que no las puedan abrir los niños (figura 4).
- Nunca deje al niño solo en la bañera, aunque se tenga sentado con seguridad o aunque haya muy poca agua.



Figura 4. Cierre tapa inodoro

Fuera de casa:

- Si la casa dispone de piscina privada, se debe instalar una valla perimetral suficientemente alta (la normativa exige que sea de, al menos, 122 cm) y mantener su puerta cerrada.
- 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:

Los lactantes son muy sensibles a los tóxicos. Pueden ser productos de limpieza, productos químicos, plantas o medicamentos.

Tengamos siempre a mano el número del Servicio de Información Toxicológica **91-562 04 20**. En caso de sospecha de ingestión de cualquier producto, no duden en llamar; en algunos casos, los minutos son importantísimos, y, probablemente, es más rápido y eficaz su consejo que intentar contactar con el centro de salud.

• Medicamentos:

- No se debe automedicar al bebé; tan sólo se le pueden administrar analgésicos-antitérmicos cuando esté justificado y a las dosis que el pediatra haya indicado.
- Siempre se ha de utilizar una jeringuilla o medidor graduado para darle las medicinas (nunca una cuchara de cubertería).
- Tenga en cuenta que han salido al mercado jarabes de ibuprofeno con doble concentración, con gran peligro de intoxicación para los bebés si se confunden las dosis.
- Cuidado con los jarabes de paracetamol de envase grande (60 ml); en lugar de cuentagotas, tienen jeringuilla. Siempre comprueben si se están administrando los ml. o c.c. que ha indicado el pediatra.
- Nunca deje los envases de medicinas al alcance del niño.

• Productos domésticos:

- Mantener los productos de limpieza y productos químicos fuera de la vista y del alcance de los bebés.
- Monóxido de carbono:

Los lactantes son especialmente sensibles a este tipo de intoxicación. El CO se produce al quemar cualquier combustible: gasolina, gasoil, carbón, leña, aceite, gas natural, butano o propano. Para evitar el riesgo, 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:

a. En el baño:

- Compruebe la temperatura del agua antes de meter al niño en la bañera o ducha.

b. En la cocina:

- No es aconsejable el microondas para calentarle la comida.
- No lleve nada caliente en la mano mientras tiene al niño en brazos.
- Si el niño gatea y el horno está a su alcance, tenga mucho cuidado cuando esté encendido; se puede quemar con la puerta.

c. En el resto de la casa:

- 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) y no sobrecargue los enchufes múltiples o ladrones.



Figura 5. Tapas para enchufes

- Coloque barreras delante de las chimeneas.
- 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.
- No fume en casa (hay muchos motivos para no hacerlo, además de prevenir quemaduras).

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
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/>