

ÍNDICE

La habitación del bebé

La cocina

El salón-comedor

El baño

El cambiador



CONSEJOS PARA PREVENIR **ACCIDENTES DOMÉSTICOS** EN LA INFANCIA



Según la Asociación Española de Pediatría, los accidentes son la primera causa de muerte en la infancia en la Unión Europea. Además, son también la principal causa de dolor, sufrimiento y discapacidad que a lo largo de la vida pueden ocasionar consecuencias graves sobre el desarrollo físico, psíquico y social del niño.

No obstante, la Organización Mundial de la Salud nos recuerda que la gran mayoría de los accidentes son previsibles y evitables. Por ello, es importante tomar medidas en el hogar para crear un ambiente seguro. Estas son nuestras recomendaciones.

LA HABITACIÓN DEL BEBÉ

Para prevenir el síndrome de muerte súbita se recomienda que el bebé duerma:

- ▶ Boca arriba, NO de lado. El decúbito lateral es una posición inestable que puede facilitar que el bebé se gire y coloque boca abajo.
- ▶ En un colchón duro, sin objetos en el interior de la cuna ni almohadas.
- ▶ Sin exceso de abrigo, no taparle la cabeza.
- ▶ En una habitación libre de humo de tabaco.

Con respecto a la cuna, la distancia entre los barrotes debe ser inferior a 6 cm y no quedar por debajo de la altura de las axilas ya que esto les facilitaría trepar. No debe haber hueco entre el colchón y las barras. También hay que evitar dejar elementos como muñecos o las chichoneras, que ellos puedan utilizar de escalón para ganar altura.

No colocar la cuna cerca de las cortinas ya que podrían utilizarlas para colgarse. Con respecto a los juguetes, siempre se recomienda que sean juguetes suficientemente grandes y que no puedan desmontarse en piezas pequeñas, para que no se los puedan introducir en la boca y provocar un atragantamiento. Es importante tener puertas de seguridad que bloqueen el paso del niño a otras estancias potencialmente peligrosas como zonas de escaleras.

LA COCINA

Es un espacio donde ocurren muchos accidentes. Para prevenir intoxicaciones, los productos de limpieza siempre deben estar guardados en lugares inaccesibles para los niños y nunca deben guardarse productos de limpieza en otros envases que puedan generar una confusión. En caso de ingesta de algún producto tóxico deben llamar al teléfono de toxicología: **91 562 042**.

Hay que mantener fuera de su alcance objetos punzantes. Si es preciso, poner cierres de seguridad en la puerta de los armarios.

Es útil tener alarma antincendios.

Si tienen electrodomésticos de gas, mantener la llave de paso cerrada cuando no se esté usando.

Nunca se debe cocinar con el bebé en brazos. Se deben utilizar siempre los fogones traseros, para poder evitar la caída de alimentos y líquidos calientes.



En caso de quemadura seguir los siguientes pasos:

- ▶ Apartarlo de la fuente de calor. Si es una quemadura eléctrica recuerda desconectar el aparato antes de tocarle y si no es posible, separarlo por medio de algún aislante.
- ▶ En lesiones térmicas, quitar la ropa que esté caliente o quemada salvo la que esté pegada en la piel.
- ▶ Aplicar agua fría, no inferior a 8°C y nunca hielo, en la zona de la quemadura durante al menos 10 minutos. En lesiones químicas, se debe intentar eliminar el agente por arrastre con irrigación con agua tras retirar la ropa.
- ▶ Cubrir la zona lesionada con un paño limpio o gasa estéril si es posible. No aplicar cremas ni remedios caseros como pasta de dientes ni pinchar las ampollas.
- ▶ Si tiene dolor, darle algún analgésico (paracetamol o ibuprofeno según corresponda). Recuerden que las quemaduras profundas no duelen y son más graves que las superficiales.
- ▶ La quemadura se clasifica por su extensión, localización y profundidad. Recomendamos acudir a un servicio de urgencias para su valoración.

EL SALÓN-COMEDOR

Los bordes de los muebles deben ser redondeados o estar acolchados.

Hay que proteger los enchufes.

Las televisiones y los equipos de música deben estar puestos en muebles seguros, preferiblemente con puertas que eviten que los niños los manipulen, trepen y puedan caerse sobre ellos.

A la hora de comer el niño no debe estar jugando, corriendo o saltando ya que se aumenta el riesgo de atragantamientos. No dar alimentos duros (tipo frutos secos, palomitas...) preferiblemente hasta los 5 años.

No se recomiendan los andadores (tacatá) porque aumentan el riesgo de caídas.

EL BAÑO

Para que se produzca un ahogamiento no hace falta más que un palmo de agua y unos pocos minutos, por ello NUNCA se debe dejar a un bebé solo en la bañera.

Otros consejos son:

- ▶ Suelo antideslizante, o colocar alfombrillas para evitar resbalones y caídas.
- ▶ Controlar la temperatura del agua para evitar quemaduras.
- ▶ Al sacar al bebé de la bañera, quitar el tapón para vaciar el agua y no dejar juguetes dentro.
- ▶ Si usa aparatos eléctricos tipo secador, afeitadora... debe desconectarlos y guardarlos cuando no se estén usando.

EL CAMBIADOR

Es bastante frecuente que se produzcan caídas desde el cambiador, es importante que en ningún momento apartemos las manos del niño. Ten a mano todo lo que necesites y si tienes que ir a por alguna cosa ve con él en brazos.

En caso de que se produzca una caída, ¿cuándo debemos acudir a urgencias?:

- ▶ Si es un bebé pequeño. Recomendable acudir por debajo del año de vida, hacerlo siempre que tenga entre 3 y 6 meses de edad.
- ▶ Si la caída es de una altura igual o mayor a 1 metro.
- ▶ Si presenta una herida abierta que pueda requerir puntos o un hematoma importante ("chichón").
- ▶ Si hay pérdida de conciencia, movimientos anormales, vómitos repetidos, llanto incontrolable, somnolencia o alteraciones del comportamiento.
- ▶ Si le sale sangre o un líquido transparente de la nariz o los oídos.

Por último, toda persona a cargo del cuidado del niño debería conocer las maniobras de resucitación cardiopulmonar básicas para saber cómo actuar en caso de emergencia. El teléfono al que llamar en caso de necesidad de atención médica urgente es el **112**.

Dr. César Martínez
Pediatra. Urgencias de pediatría de IMED Valencia

Dra. Beatriz Castro
Pediatra del servicio de pediatría y de la Unidad de Cuidados
Intensivos Neonatales y Pediátricos de IMED Valencia