

Prevencción de accidentes

Actividad

- Dar recomendaciones a los padres para prevenir accidentes infantiles, según la edad y factores de riesgo del niño relacionados con su hábitat y su comportamiento (anexos 1 y 2).
- Preguntar e indagar sobre seguridad en el hogar y en el automóvil.
- Facilitar direcciones en Internet adecuadas para reforzar a los padres y a los niños la información facilitada en la consulta (anexo 3).

Población diana

- Niños y adolescentes.
- Padres, madres y educadores.

Periodicidad

- En todos los controles de salud.
- A demanda si surgiera el motivo para el consejo (consulta por accidentes, conductas de riesgo...).

Definición

Accidente es "todo suceso eventual, involuntario o anómalo, independiente de su gravedad, que conlleva un daño físico o psíquico como consecuencia de una falta de prevención o defecto de seguridad".

Justificación

En España, los accidentes infantiles constituyen la primera causa de muerte en el grupo de edad de 1 a 18 años. Son también, la principal causa de años potenciales de vida perdidos y costes médicos, y origen de discapacidad y daño psíquico.

Herramientas

- Consejo individual a los padres y, a medida que madura, ofrecer información al niño adaptada a sus capacidades (anexo 1).
- Disponer de material escrito para entregar a modo de recordatorio (anexo 2).

Anexos

Anexo_1: **Consejos preventivos de accidentes según la edad**

De 0 a 2 años

- Seguridad en el automóvil.
- Temperatura del agua del baño.
- Prevención de incendios en el hogar (cocina).
- Supervisión de superficies elevadas, ventanas, escaleras, protección alrededor de piscina.
- Elementos peligrosos del hogar (enchufes, esquinas, ventanas, ángulos de puertas).
- Prevención de la aspiración de cuerpo extraño. Desaconsejar la ingesta de frutos secos, golosinas o jugar con globos vacíos o inflados.
- Almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas (a partir de los 9 meses).
- Adiestrar qué hacer en caso de atragantamiento.
- Desaconsejar el uso de andadores.
- Teléfono del Instituto de Toxicología*.

De 2 a 6 años

- Seguridad en el automóvil y educación vial.
- Almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas.
- Elementos peligrosos del hogar.
- Prevención de incendios del hogar.
- Seguridad en las piscinas.
- Prevención de la aspiración de cuerpo extraño.
- Seguridad en bicicleta.
- Teléfono del Instituto de Toxicología*.

De 6 a 14 años

- Seguridad en el automóvil y educación vial.
- Seguridad en bicicleta, ciclomotor y monopatín.
- Consejo antialcohólico en adolescentes.
- Prevención de incendios en el hogar.
- Seguridad en las piscinas.
- Prevención de intoxicaciones.
- Prevención de la conducta violenta y el uso de armas en adolescentes.
- Teléfono del Instituto de Toxicología*.

*Teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20

Anexo_2: Consejos preventivos de accidentes según el entorno**Precauciones en el hogar**

La **cocina** es el lugar más peligroso para los niños pequeños.

Los niños deben estar lejos de la cocina cuando se está cocinando, si no es posible:

- Procurar cocinar en los fuegos del fondo y evitar que sobresalgan los mangos de los utensilios.
- Especial precaución al trasladar alimentos calientes de un lugar a otro, por el riesgo de tropiezo con un menor.
- Todos los productos de limpieza deben guardarse en alto, y nunca mezclados con alimentos.
- No guardar nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.
- Procurar que los manteles no sobresalgan del borde de la mesa de la cocina.
- Nunca se debe dejar que manipulen las llaves de gas o los enchufes.
- Guardar bien los cuchillos, tijeras, cerillas y encendedores.

En el **baño** hay que tener cuidado:

- Nunca dejar solo a un niño en la bañera, incluso con poca agua.
- Evitar las caídas en el baño, intentando no tener el suelo húmedo, y en el caso de usar alfombras, deben disponer de rejillas de caucho adhesivas.
- Controlar la temperatura del agua del baño: se recomienda abrir primero el grifo de agua fría y después buscar la temperatura adecuada con el agua caliente.
- Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al niño.
- Guardar las cuchillas de afeitar inmediatamente después de su uso.

En el **resto de la casa**:

- Todos los domicilios deben disponer de interruptor diferencial y los enchufes, tener toma de tierra y estar protegidos. Las alargaderas deben estar protegidas para evitar la desconexión.
- No dejar al alcance de los niños juguetes inapropiados, tijeras, agujas, pilas de botón, medicamentos o productos tóxicos y recipientes de productos peligrosos (aunque estén vacíos).
- Los medicamentos y productos tóxicos deben guardarse en lugares inaccesibles para los niños; y a ser posible bajo llave.
- Las bolsas de plástico pueden ser peligrosas (los niños pequeños pueden ponerse las en la cabeza y asfixiarse).
- Las cunas deben cumplir los requisitos recomendables de seguridad y se deben poner protectores para evitar traumatismos o caídas desde la cama.
- Las escaleras y ventanas deben protegerse para evitar caídas.
- Revisar las calderas de gas. Riesgo de intoxicación por CO.

Anexo_2 continuación

- Las casas con chimenea, brasero, estufa de leña o eléctrica tienen mayor riesgo de que se produzcan quemaduras o incendios, por lo que debe disponerse de extintores y extremar el cuidado con los niños.
- Si hay armas, deben estar ocultas, descargadas y fuera del alcance del niño.
- Los animales domésticos deben estar correctamente vacunados, domesticados y adiestrados para evitar ataques y mordeduras.

Precauciones en la escuela

- Están reglamentadas las características de higiene y seguridad de los edificios escolares. Otros aspectos preventivos importantes son: plan de autoprotección, instalación de botiquines, educación para la salud de los alumnos y sensibilización y formación previas del profesorado.
- A pesar de las precauciones, es inevitable que los niños sufran traumatismos, habitualmente leves o moderados, sobre todo durante los primeros años de la escolaridad. El personal debe conocer la dirección y teléfono del servicio médico y de urgencias más próximo.

Precauciones en la calle

La educación vial no es actualmente responsabilidad del sector sanitario; si bien, debemos reforzar los siguientes consejos:

- El uso del casco para montar en bicicleta, patines, monopatín, esquí, *snowboard* resulta muy eficaz (reducen en un 40-75% los traumatismos craneales); aunque el consejo es poco efectivo como medida de prevención, debemos recomendarlo siempre.
- Enseñar al niño a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión (los niños no están preparados para lecciones formales de natación hasta después de los 4 años, pero es recomendable intentar que se defiendan en el agua cuanto más pequeños mejor).

Precauciones en el automóvil

El uso correcto de los sistemas de retención infantil en el automóvil constituye una medida preventiva eficaz y efectiva que puede reducir en un 40% la mortalidad, y hasta en un 70% la cifra de lesiones graves en caso de accidente.

Los niños necesitan un sistema que se ajuste a su talla y peso para aumentar la protección. De hecho, la nueva norma sobre circulación establece el uso obligatorio de un dispositivo de retención homologado adaptado a su talla y a su peso para todas las personas cuya estatura no alcance los 135 cm; y hasta los 150 cm se pueden utilizar indistintamente un dispositivo adaptado o el propio cinturón de seguridad. En cualquier caso,

Anexo_2 continuación

los niños menores de 3 años no podrán viajar en ningún vehículo que no esté provisto de dispositivo de seguridad; y los mayores de 3 años que no alcancen los 135 cm de estatura deberán ocupar siempre los asientos traseros.

Además, los niños no podrán utilizar sistemas de retención orientados hacia atrás instalados en un asiento del pasajero protegido con un airbag frontal, a menos que se haya desactivado.

Básicamente, existen 5 tipos de sistemas de retención diferentes, según el peso y la edad del niño. Los niños deben ir asegurados dentro del automóvil según las siguientes recomendaciones:

- **De 0 a 13 kg de peso**, hasta los 9 meses aproximadamente: se utilizará una **silla homologada del Grupo 0 y 0+** en el asiento delantero y colocada en sentido inverso a la marcha del vehículo.
Si el coche dispone de airbag para acompañante se debe desactivar; de lo contrario, la silla se colocaría en el asiento trasero y en sentido contrario a la marcha del vehículo.
En los menores de 9 meses se puede utilizar el capazo del bebé en el asiento posterior del vehículo, en posición transversal y con la cabeza del niño hacia el interior, utilizando un arnés o cinturón de seguridad para sujetar el capazo.
- **De 9 a 18 kg**, entre 9 meses y 3-4 años: usar **silla homologada del grupo 1**, orientada en sentido de la marcha y preferentemente en el asiento trasero, con el niño sujeto a través de un arnés, y la silla sujeta al vehículo a través de los cinturones del propio vehículo u otros suplementarios.
- **De 15 a 36 kg**, de 3 a 12 años: utilizar **cojines elevadores** en asientos traseros (asiento o cojín con respaldo para menores de 6 años **grupo 2**; y entre 22-36 kg, cojín elevador **grupo 3**); que "elevan" al niño permitiéndole alcanzar la altura necesaria para utilizar el cinturón de seguridad del propio vehículo, y disponen de un mecanismo de ajuste que adapta el cinturón a la altura del hombro del niño. Estos dispositivos no disponen de correas de sujeción, sino que el propio cinturón del coche sujeta al niño y al elevador. No conviene utilizar el cinturón de seguridad para adultos hasta tener una talla superior a 135 cm.

Anexo_3: Direcciones de Internet sobre prevención de accidentes

<http://dgt.es/enterate/flash/infantil.html>

<http://www.infanciasegura.es>