

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES INFANTILES (prensa)

En España, aproximadamente más de 1.500 niños y niñas mueren por causa de accidentes (16,2 por 100.000 habitantes). La mayor parte se deben a caídas y traumatismos (entre un 80-85%), accidentes de tráfico, intoxicaciones, quemaduras, ahogos y otras causas. Los niños y niñas entre 1 y 4 años presentan un mayor riesgo y 3 de cada cinco accidentes se producen en el sexo masculino. Además existen otros factores a tener en cuenta, como la personalidad, las pautas de crianza y los meses con mayor incidencia: mayo, junio, septiembre y octubre.

Son muchas las medidas que se pueden llevar a cabo para prevenir los accidentes en la infancia. Una vez que se produce, hay que actuar con rapidez, no perder la calma y saber qué actitudes y acciones son adecuadas y cuáles pueden ser contraproducentes.

En primer lugar, conviene tener un botiquín básico en casa. El botiquín debe estar en un lugar accesible y conocido por todos, pero no al alcance de los más pequeños. De forma complementaria podemos disponer de un pequeño espacio en el hogar con medicamentos (antipiréticos, anti-inflamatorios), pomadas para quemaduras o anti-inflamatorias y termómetro.

El botiquín básico debe contener:

-Material de autoprotección (mascarillas, guantes de látex y toallitas desinfectantes); material de curas (suero fisiológico, antiséptico, gasas, esparadrado, tijeras, pinzas y tiritas); y material de protección de heridas y traumatismos (vendajes de diferentes tamaños y pañuelo triangular). Y complementariamente, se dispondrá en un espacio diferente de un termómetro, medicamentos (antipiréticos, anti-inflamatorios), y pomadas para quemaduras o antiinflamatorias.

Para evitar golpes y caídas, se pueden tomar medidas básicas como la presencia de un adulto siempre que el niño esté sobre una superficie elevada; colocar barandillas altas o cierres de seguridad en escaleras o balcones; disponer de una buena iluminación; acceder a lugares altos con superficies estables; poner material antideslizante en el suelo de la bañera; tener cuidado con suelos mojados y alfombras que puedan deslizarse fácilmente; y utilizar calzado adecuado y protectores como rodilleras o coderas donde se aconseje, para hacer actividades como deportes o juegos.

En los golpes y caídas, si el golpe es en la cabeza y el niño se desmaya, vomita, dice o hace cosas raras, o sangra por nariz o por el oído se debe acudir al hospital con urgencia. Si solo presenta un "chichón", se debe poner hielo y observar si se producen los síntomas anteriores; si el golpe es en la extremidad y hay deformación, se tiene que inmovilizar la extremidad afectada y acudir al hospital; por último, en golpes fuertes en el abdomen, se coloca al menor "boca arriba", con las piernas flexionadas y se le lleva a un centro médico.

Para evitar heridas, es importante utilizar ropa adecuada y enseñar a los niños a manipular objetos cortantes protegiéndose las manos u otras partes del cuerpo, y no dejarlos a su alcance hasta que sepan manejarlos. Es necesaria la protección de

esquinas, muebles de cristal y salientes. Por último, es muy importante mantener el calendario de la vacunación antitetánica al día.

Para una buena limpieza de una herida, hay que recordar que se hace de dentro hacia afuera, utilizar gasas (no usar algodón) y lavarla bien con agua, jabón y suero fisiológico antes de poner el antiséptico. No extraer objetos grandes clavados en las heridas, y acudir a urgencias para su extracción.

Si existe hemorragia, se tiene que comprimir fuertemente con gasa o paño limpio y si es en una extremidad elevarla por encima del corazón. Si sangra por la nariz, comprimir ésta con la cabeza derecha (ni hacia adelante, ni hacia atrás).

Para prevenir quemaduras, proteger a los menores de la radiación solar, tener cuidado con la manipulación de aparatos eléctricos y evitar el contacto con estufas y calefactores. En lugares como la cocina, poner mangos de sartenes y cazos hacia adentro y comprobar la temperatura antes del baño y en los alimentos calentados en microondas.

Si se produce una quemadura hay que echar agua fría abundante durante 10-15 minutos, se pueden utilizar algunas pomadas especializadas o gasas vaselinadas. No se deben romper las ampollas y en quemaduras graves se tiene que acudir al hospital.

Para evitar intoxicaciones, se deben almacenar todos los productos tóxicos fuera del alcance de niñas y niños, incluyendo alcohol, medicamentos, y productos de limpieza.

Ante la ingesta o sospecha de ingesta de un producto tóxico se tiene que llamar al teléfono del instituto Nacional de Toxicología (**915620420**), donde nos van a indicar lo que se tiene que hacer. No se debe provocar el vómito, ni administrar comidas o bebidas. Y si el tóxico es inhalado es conveniente llevar al niño al hospital si presenta mal estado.

Otro accidente infantil muy frecuente son los **atragantamientos**. Si la niña o niño puede hablar, toser o respirar, aunque sea con dificultad hay que animarle a que tosa y no darle golpes porque el objeto se podría introducir más. Si no puede respirar, en niños mayores, se le rodea con los brazos desde detrás y se ejerce presión justo encima del ombligo, con fuerza hacia arriba y hacia adentro (**maniobra de Heimlich**). En niños pequeños se colocan sobre el antebrazo con la cabeza inclinada hacia abajo y se dan 5 golpes con el talón de la mano en el centro de la espalda, primero y luego otros 5 golpes en el esternón. Esta es una situación de extrema urgencia.

Cuando hace buen tiempo, aumenta la posibilidad de hacer salidas al aire libre y son frecuentes las **mordeduras y picaduras** de animales e insectos. Para evitarlas, hay que llevar ropa y calzado adecuado y recomendar a los menores que no levanten piedras ni introduzcan las manos en agujeros en el campo.

Si se produce una picadura de insecto no se debe rascar o apretar para que salga el aguijón, se tiene que aplicar agua fría, hielo o pomada especializada. Se debe acudir a urgencias si existe dificultad para respirar, un enrojecimiento generalizado de la piel o si la picadura es en cara o cuello.



**Comunidad
de Madrid**

Hay más medidas que se pueden adoptar para prevenir accidentes, todas ellas se agrupan en protección a los más pequeños y educación sanitaria para la población. Si necesita más información puede consultar en las siguientes direcciones de interés.

- <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/accidentes-infantiles> (Comunidad de Madrid)

- <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/botiquin-casero> (Comunidad de Madrid)

- http://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html (Cruz Roja Española)

- <http://www.mjusticia.gob.es/> (Instituto Nacional de toxicología)

<http://www.mjusticia.gob.es/BUSCADIR/ServletControlador?apartado=buscadorToxicologicos>

- <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/seguridad/> (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social)