

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ACCIDENTES DENTRO Y FUERA DEL HOGAR

Es indispensable que se incrementen las acciones preventivo-educativas ya que los accidentes no son tan inevitables ni son tan accidentales.

La única forma de prevenirlos es saber cuándo pueden ocurrir, y actuar en este sentido, por lo que la **PREVENCIÓN de los accidentes y lesiones** debe de estar enfocada en los ámbitos donde se producen los mismos.

Prevención de Accidentes en el HOGAR:

1. **Caídas y golpes:** las medidas preventivas para evitarlos comienzan desde el primer mes de vida, ya que los niños empiezan a darse la vuelta desde muy pequeños, por lo que no se les debe dejar solos en ninguna superficie en la que pueda rodar y caerse. El bebé pasa muchas horas durmiendo y por eso la cuna es el primer elemento a revisar (altura, separación de barrotes, colchón). A partir del año las habitaciones más peligrosas son por este orden: cocina, cuarto de baño, sala de estar y dormitorios. Si la casa tiene escaleras hay que poner especial atención (puerta de seguridad). También es conveniente instalar rejas en las ventanas, que se puedan abrir por un adulto en caso de incendio, y aumentar la altura de la baranda de balcones y terrazas,...
2. **Quemaduras:** Se pueden evitar regulando la temperatura del agua, protegiendo estufas y radiadores, evitando la entrada a la cocina ya que esta es una habitación especialmente peligrosa (fuegos, mangos de sartenes, líquidos calientes, planchas...)
3. **Ahogamiento:** Nunca debe dejarse al niño solo en la bañera ni con cualquier recipiente con agua. Los niños en cualquier tipo de piscina tienen que bañarse con supervisión de un adulto responsable. Todas las piscinas públicas y privadas deberían tener una valla alta rodeándolas totalmente, con una cerradura de seguridad que impida el acceso a todos los niños cuando no haya un adulto vigilando.
4. **Envenenamientos** (medicamentos, productos de limpieza etc...) Los medicamentos siempre deben colocarse en alto y en un armario cerrado con cerradura de seguridad. Las bebidas alcohólicas deben de guardarse en armarios con llave, en lugares inaccesibles para los niños. Los productos de limpieza y sustancias químicas se deben guardar en sus envases originales, a ser posible con tapón de seguridad, no se deben poner nunca en botellas de agua o de otras bebidas pues se pueden confundir y producir un envenenamiento.

Estos productos, incluidos los detergentes de lavadoras y lavavajillas, así como los de jardinería o los de cosmética, deben estar en armarios con cerradura de seguridad.

5. **Asfixia, atragantamiento y estrangulamiento:** Evitar bolsas de plástico al alcance de los niños, es conveniente anudarlas antes de tirarlas. No dejar al alcance de los niños objetos de pequeño tamaño (juguetes, monedas, pilas de botón...). No deben ingerir frutos secos los niños menores de 5 o 6 años. -

Prevención de Accidentes FUERA DEL HOGAR:

A partir de los dos años se empiezan a producir los accidentes fuera del hogar, pero es en la edad escolar cuando se producen la mayor parte de los mismos. Una de las misiones más importantes de los padres es ir dándole a su hijo una autonomía progresiva y a la vez una responsabilidad cada vez mayor. Para ello se debe intervenir en:

1. **Educación vial:** Se le debe explicar al niño el daño que pueden producir los coches y de más vehículos, y que por lo tanto nunca debe cruzar una calle sin ir agarrado de la mano de una persona adulta hasta que él sea mayor. Se le debe enseñar los diferentes símbolos y colores de los semáforos. Dentro del vehículo hay que exigir al niño que lleve el dispositivo de retención específico para su edad y explicarle su utilidad. Desde pequeños deben aprender que en una moto el casco es la línea que separa la vida de la muerte, por si en el futuro montaran en ese tipo de vehículo. Cuando monten en bicicleta deben usar siempre casco, pues es la mejor forma de que una caída menor no se convierta en una lesión cerebral importante. Bajo ningún concepto puede un niño ir en los asientos delanteros o en brazos de un adulto. El niño no puede ir suelto en el coche y siempre deberá utilizar las sillitas o dispositivos de retención homologados y adaptados a cada uno. - Parques y lugares de esparcimiento: Las diferentes atracciones del parque de juegos deben estar en buen estado, sin bordes cortantes, oxidados...Hay que enseñar al niños a utilizar y comportarse en cada una de ellas (columpios, toboganes....) .
2. **Piscina y playa:** debido a la rapidez con la que un niño puede ahogarse, no hay que perderles de vista en ningún momento, los manguitos y flotadores no sustituyen la vigilancia de un adulto. A los niños que sepan nadar hay que advertirles de que es preciso conocer la profundidad del lugar donde se bañan para evitar accidentes al chocar contra el fondo, ya que pueden ocasionarles lesiones en la columna y quedar tetrapléjico o parapléjico (¡cuidado con las zambullidas!).
3. **Colegios y guarderías:** deben de cumplir todos los requisitos de seguridad en cada una de las dependencias. - Deportes: Son frecuentes las lesiones deportivas de los escolares por choques, caídas, torceduras.....Los escolares de menos de 10 años se suelen lesionar jugando entre sí o montando en bicicleta, monopatin..., pero los mayores de esta edad se accidentan normalmente jugando a deportes organizados.