

Caídas en la infancia, lesiones y consejos de seguridad

Datos sobre caídas para la seguridad de los niños

Las caídas son la primera causa de lesión en niños de todas las edades. Las lesiones más graves producidas por caídas son generalmente lesiones en la cabeza. La mayoría de las caídas ocurren desde muebles, escaleras, andadores para bebés, carritos de compras y juegos en el parque. Los niños colocados en un carrito de compras de modo inadecuado corren un gran riesgo de caerse del mismo. Las caídas de ventanas pueden causar la muerte o lesiones graves.

¿Hay medidas preventivas para proteger a mi hijo?

- ✚ No deje a su hijo sin supervisión en una mesa para cambiar pañales u otro mobiliario alto.
- ✚ No permita que los niños salten de juegos altos en el parque o que salten sobre los muebles.
- ✚ En sillas altas y cochecitos colóquele a su hijo la correa de seguridad.
- ✚ Siempre deje colocadas en posición las barandas de la cuna, incluso para bebés que aún no pueden erguirse con las manitos.
- ✚ Los andadores para bebés son muy peligrosos.
 - Su uso hace que el niño demore más en aprender a mantener el equilibrio.
 - No están recomendados por la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría).
 - Los centros de juego fijos (sin ruedas) son una opción más segura.
- ✚ No coloque sillas, cunas ni muebles cerca de las ventanas.
- ✚ Quédese junto a su hijo en escaleras, terrazas y porches altos.
- ✚ No deje cosas tiradas en el piso o en las escaleras.
- ✚ Coloque verjas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- ✚ Cubra las ventanas con rejas de protección para niños.
 - Las mallas no son lo suficientemente fuertes para sostener a un niño.

Datos sobre lesiones

- ✚ Los niños tienen probabilidades particularmente altas de sufrir lesiones relacionadas con bicicletas.
- ✚ Cerca del 45% de las lesiones relacionadas con los juegos en el parque resultan en fracturas graves, lesiones internas, conmociones cerebrales, dislocaciones y amputaciones.
- ✚ Los niños, especialmente los menores de 6 años, tienen más probabilidades de sufrir intoxicaciones no intencionales que los niños más grandes o los adultos.
- ✚ Los niños de 4 años y menores se encuentran entre aquellos que corren mayor riesgo de muerte y de sufrir lesiones en incendios residenciales.
- ✚ Todos los fuegos artificiales son peligrosos, especialmente para los niños.
- ✚ La muerte por ahogamiento es la segunda causa de lesiones y muerte entre niños menores de 14 años.
- ✚ La violencia juvenil comúnmente involucra a niños, adolescentes y adultos jóvenes entre 10 y 24 años e incluye comportamientos agresivos tales como abuso verbal, acoso, golpes, bofetadas o peleas a puñetazos.
- ✚ El uso de alcohol está relacionado con cerca del 25% al 50% de las muertes de adolescentes y adultos asociadas con recreación en el agua.
- ✚ **ENTRE NIÑOS DE 0 A 14 AÑOS, LAS LESIONES CEREBRALES TRAUMÁTICAS (TBI) RESULTAN EN UN ESTIMADO DE 400,000 VISITAS AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA CADA AÑO.**
 - Las causas principales de la TBI son: accidentes de tránsito, uso de armas y caídas.

Los niños con lesiones cerebrales pueden tener los mismos síntomas que los adultos. Pero para ellos es más difícil decirles a los demás cómo se sienten. Llame al médico de su hijo si ha recibido un golpe en la cabeza y nota alguno de estos síntomas:

- cansancio o apatía
- irritabilidad o mal humor
- cambios en la alimentación
- cambios en el sueño
- cambios en el modo en que el niño juega
- cambios en su desempeño en la escuela
- falta de interés en sus juguetes/actividades favoritas
- pérdida de nuevas habilidades, tal como ir solo al baño
- pérdida de equilibrio/paso inestable o
- vómitos.

¿Qué debo hacer si mi hijo se cae?

La gravedad de la lesión de su hijo dependerá de la altura desde la que cayó y la superficie sobre la cual cayó:

- Sostenga a su hijo hasta que deje de llorar y manténgase alerta a síntomas inusuales.
- Llame a su médico cuando su hijo se vea o actúe de modo diferente al normal
- Llame a su médico si tiene preguntas o inquietudes sobre cualquiera de los síntomas, lesiones, o comportamiento de su hijo después de una caída.
- Si su hijo está inconsciente o no puede moverse, llame al servicio de emergencia 911

Mantener la seguridad de sus hijos a menudo es cuestión de pensar en los múltiples riesgos que existen en su hogar y comunidad. Comience temprano a hablar sobre seguridad con su hijo pequeño y comience con estos consejos de seguridad:

- ✓ Instale las sillas de seguridad adecuadas en su automóvil.
- ✓ Use cinturones de seguridad y [sillas de seguridad para el automóvil](#).
- ✓ Los niños deben viajar siempre en la parte trasera del auto.
- ✓ Enséñele a los niños cómo cruzar la calle de modo seguro.
- ✓ Asegúrese de que su hijo use los equipos y accesorios adecuados cuando practica deportes.

- ✓ Deben usar cascos cuando montan bicicleta, andan en patines o usan patinetas, etc.
- ✓ Guarde los medicamentos, y otras [sustancias peligrosas](#) en armarios bajo llave.
- ✓ Nunca deje a los niños pequeños sin supervisión.

Los niños pequeños corren especialmente el riesgo de sufrir lesiones.

- La supervisión es la mejor manera de mantenerlos seguros.
- Instalar en su casa protecciones para niños también puede ayudar.

No puede eliminar todas las amenazas a la seguridad de su vida, pero puede reducirlas. Puede evitar serios peligros y prepararse para las emergencias siguiendo los siguientes pasos:

- Cree un plan de emergencia familiar.
- Sepa cómo salir rápidamente de la casa en caso de incendio.
- Coloque una escalera externa desde una habitación en el tercer piso
- Mantenga los números de teléfono de emergencia cerca de sus teléfonos.
- Prepare un kit de primeros auxilios para su hogar.
- Mantenga las armas descargadas y bajo llave. Guarde las municiones aparte y bajo llave.
- Siga las instrucciones con cuidado al usar herramientas o equipos.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono y pruébelos por lo menos cada seis meses.

Para obtener más información sobre seguridad visite: www.KidsHealth.org

- [ABCs of Raising Healthy Kids: Steps to Staying Safe and Healthy](#)
- [Child Safety: Keeping Your Home Safe for Your Baby](#)