

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES TRAUMÁTICAS EN LA INFANCIA

Los traumatismos en los niños tanto en el hogar como en los espacios abiertos son la principal causa de lesiones graves esqueléticas, traumatismos cráneo encefálicos, lesiones de columna así como la muerte en algunos casos. Son siempre lesiones casuales, no intencionadas y nos referimos a niños con edades de 12 meses hasta los 14 años. Un porcentaje muy elevado de ingresos por urgencias hospitalarias se deben a accidentes en el hogar o en zonas de ocio.

PREVENCIÓN EN EL HOGAR

- No dejar nunca a un niño solo, lactante, sin falta de atención en un lugar alto, como en una cama, un sofá, un cambiador, etc.
- De ningún modo es conveniente el uso de las andadoras para que anden en la casa solos y sin la atención debida
- Colocación de barreras infranqueables para ellos en las ventanas y escaleras tanto al principio como al final de las mismas
- Uso del cinturón de seguridad o arnés tanto en los carritos de paseo, sillas altas para comer y en los carros que se usan en los supermercados.
- Vigilar siempre a los niños cerca de las ventanas o balcones ya que son auténticos trepadores-escaladores, no colocar en estos lugares barreras frágiles como las mosquiteras empleando cierres de seguridad en esas zonas. Ellos pueden emplear cualquier objeto del hogar, sillas por ejemplo, para poder trepar. En el caso de balcones de fácil acceso, colocar jaulas metálicas en los mismos que les impida asomarse o ascender por los barrotes de los mismos
- Tener especial cuidado con las mesas de altura baja y almohadillar de cualquier manera las esquinas de las mismas
- Pegar al suelo los filos de las alfombras ya que cualquier traspies con las mismas les hará caer hacia adelante y dar con su cuerpo, cabeza, con el filo de las mesas bajas
- Tener fijas las estanterías, televisores y otros objetos del hogar que les atraiga la atención como las estanterías por las que querrán trepar
- Cuando al niño se le lleva en el coche familiar, deberá ir en una silla adecuada con arnés de sujeción (cinturón de seguridad) y homologada por la DGT, evitando siempre que el niño vaya en brazos de cualquier familiar, tanto delante como en la parte trasera del coche ya que en el caso de frenazos bruscos el niño puede salir impulsado hacia adelante pudiendo sufrir lesiones graves o incluso la muerte

PISCINAS Y BAÑERAS

- A un niño de menos de 32 meses no se le debe dejar nunca solo en una bañera, debiendo estar vigilando en todo momento por personas mayores
- No utilizar una sillita de bañera ya que las mismas se resbalan con facilidad en ese tipo de superficie. Comprobar la temperatura del agua y si existe un termostato que regule la misma aún mejor
- Vaciar de agua las piscinas inflables infantiles después de su utilización

- En el caso de la existencia de una piscina en el hogar, la misma deberá estar vallada con cierres de seguridad. El niño debe estar siempre acompañado por un adulto y con flotadores homologados según la edad de cada niño
- En el caso de estar acompañados por niños mayores de 5 años, el juego con los mismos alrededor de la piscina, puede precipitar al pequeño a la misma ya que son inconscientes de lo que les pueda ocurrir. Siempre es aconsejable guardar una distancia prudente con esos niños mayores de edad
- Indicación precisa a los padres o tutores, del aprendizaje en la natación con monitores especialistas y cuanto antes sepan nadar, mas seguridad tendrán en una piscina, para por lo menos saber flotar en el agua

QUEMADURAS EN EL HOGAR

- Las cerillas y los mecheros siempre deberán estar alejados del alcance de los niños
- Tapar las clavijas de los enchufes, ya que los niños son muy curiosos pudiendo introducir por esas clavijas sus dedos o cualquier objeto, sobre todo si los mismos son metálicos
- En la cocina, no dejar acercarse a los niños al fuego donde se esté preparando la comida. Los mangos de las sartenes y asas de los calderos deben estar girados hacia el interior para que los niños no lleguen a su alcance. Una vez realizada la comida mantener la misma fuera del alcance de los niños. Vigilar igualmente si se ha usado el horno, que el niño no toque el cristal del mismo ya que en muchos casos estará muy caliente
- Hacer una sujeción de la encimera y del horno si este es individual
- Tener al alcance de los padres un extintor colocado en la cocina

INTOXICACIONES-ENVENENAMIENTOS

- Colocar todos los medicamentos en sitios elevados lejos del alcance de los niños. El color llamativo de las pastillas y el de los jarabes siempre les llamará la atención
- Los productos de la limpieza y otros elementos como el tabaco y botellas de alcohol deberán estar guardados en armarios bajo llave o en contenedores que les dificulte su apertura
- Situar en la cocina en número de teléfono del **Instituto Nacional de Toxicología:** 915 620 420, con los que contactar y seguir las pautas indicadas por ellos
- Guardar en casa (botiquín) jarabe de ipecacuana

LESIONES DEPORTIVAS

- Realizar actividades deportivas en lugares seguros y con la vigilancia de los tutores
- El juego de los niños deben de realizarse con niños de edades parecidas. Es bien distinto cuando un niño de 4 años lo hace con uno de 7 años, ya que la diferencia entre la estatura y el peso corporal son desiguales debido a la musculatura y la edad ósea
- La hidratación con agua-líquidos es fundamental en estas edades
- El uso de las bicicletas deberá estar siempre supervisado por los padres, evitando llevarlos en el sillín o trasportín sin cinturón de seguridad e impedir llevarlos donde exista mucho tráfico. Protección con cascos

- Ya con la edad de llevar bicicletas ellos solos, llevar un casco apropiado, sujeto en la barbilla para que el mismo no se suelte en caso de caídas y como protección, siendo el tamaño de la bicicleta la adecuada para la estatura y edad del niño
- Evitar siempre, que mientras la bicicleta esté en marcha, metan las manos y los pies en los radios de las ruedas

Jorge Hodgson Ravina

Ortopeda Infantil

Socio y Miembro Fundador de la
Sociedad Española de Ortopedia Pediátrica
(S.E.O.P)

