

MANUAL DE PREVENCIÓN DE LESIONES

**Subcomisión de Prevención de Lesiones
2012**

- © 2001, Sociedad Argentina de Pediatría
Primera edición, agosto de 2001
ISBN de la primera edición: 987-9051-35-1.
- © 2005, Sociedad Argentina de Pediatría
Segunda edición, enero de 2005
ISBN de la segunda edición: 987-21687-2-5
- © 2012, Sociedad Argentina de Pediatría
Tercera edición, setiembre de 2012
ISBN de la tercera edición:

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

FUNDASAP. Fundación Sociedad Argentina de Pediatría
Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF) Ciudad de Buenos Aires. República Argentina
Telefax: (54-11) 4821-8612 / 4821-2318
E-mail: fundasap@sap.org.ar
Web: www.sap.org.ar

Queda prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Impreso en la República Argentina. *Printed in Argentina.*
Tercera edición, setiembre de 2012.

COMISIÓN DIRECTIVA DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

| | |
|---|------------------------------|
| <i>Presidente</i> | Dr. Gustavo R. Cardigni |
| <i>Vicepresidenta 1º</i> | Dra. Ángela Gentile |
| <i>Vicepresidenta 2º</i> | Dr. Jorge L. Cabana |
| <i>Secretaria General</i> | Dra. Stella Maris Gil |
| <i>Tesorero</i> | Dr. Omar L. Tabacco |
| <i>Protesorero</i> | Dr. Walter O. Joaquín |
| <i>Secretario de Educación Continua</i> | Dr. Juan C. Vassallo |
| <i>Secretario de Actas y Reglamentos</i> | Dr. Guillermo T. Newkirk |
| <i>Secretaria de Relaciones Institucionales</i> | Dra. Nélide C. Valdata |
| <i>Secretaria de Regiones, Filiales y Delegaciones</i> | Dra. Claudia M. Palladino |
| <i>Secretaria de Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo</i> | Dra. Mirta G. Garategaray |
| <i>Secretaria de Medios y Relaciones Comunitarias</i> | Dra. Roxana Martinitto |
| <i>Vocal 1º</i> | Dr. Daniel R. Miranda |
| <i>Vocal 2º</i> | Dra. María E. Cobas |
| <i>Vocal 3º</i> | Dra. Mariana Rodríguez Ponte |
| <i>Coordinadora Técnica</i> | Dra. Adriana G. Afazani |

SUBCOMISIÓN DE PREVENCIÓN DE LESIONES

| | |
|-------------------|------------------------|
| <i>Presidente</i> | Dra Ingrid Waisman |
| <i>Secretario</i> | Dr. Carlos Nasta |
| <i>Miembros</i> | Dr. Alberto Iñón |
| | Dra. Clotilde Ubeda |
| | Dr. Rubén Zabala |
| | Dra. Dora Saráchaga |
| | Dr. Osvaldo Aymo |
| | Dr. Daniel Miranda |
| | Dr. Lucas Navarro |
| | Dra. Andrea Perinetti |
| | Dra. Lilia Rabinovitz |
| | Dr. Oscar Ruiz |
| | Dra. Alejandra Torrado |
| | Dr. Lorenzo Sambuelli |

COORDINADORES DEL MANUAL

Dra. Ingrid Waisman

Dr. Carlos Nasta

Dra. Clotilde Ubeda

REVISORES Y AUTORES DE LA TERCERA EDICIÓN

Dra. Ingrid Waisman
Médica pediatra y neonatóloga *Filial Río Cuarto*

Dr. Carlos Nasta
Médico Pediatra *Filial Río Paraná*

Dra. Clotilde Ubeda
Médica pediatra y epidemióloga *Instituto Nacional de Epidemiología. Mar del Plata*

Dr. Daniel Miranda
Médico pediatra *Filial Mendoza*

Dr. Rubén Zabala
Médico pediatra *Filial Río Cuarto*

Dr. Lucas Navarro
Médico pediatra *Filial Santa Fe*

Dra. Marcela Regnando
Médica Pediatra Toxicóloga *Filial Valle del Chubut*

Dra. Graciela Morales
Médica Pediatra *Grupo de Trabajo en Adicciones - SAP*

Grupo de Trabajo en Adicciones *Sociedad Argentina de Pediatría*

Director de la primera edición Dr. Alberto Iñón
Coordinadores de la primera edición Dr. Carlos Nasta
Lic. Verónica Di Marco

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Prólogo del Presidente de la SAP Dr. Gustavo Cardigni | 11 |
| Prólogo del Director de la Primera Edición del Manual | 12 |
| Mensaje de los autores | 13 |
| Capítulo 1. Lesiones en la casa | |
| 1. Cocina | 15 |
| 2. Baño | 17 |
| 3. Living comedor | 18 |
| 4. Dormitorio | 20 |
| 5. Balcones y terrazas..... | 24 |
| 6. Patios y jardines | 25 |
| 7. Garaje | 27 |
| 8. El lavadero..... | 29 |
| 9. Escaleras | 29 |
| 10. Ascensores | 30 |
| 11. Ingestión de cuerpos extraños | 33 |
| 12. Energía eléctrica | 34 |
| 13. Prevención de accidentes en la casa de los abuelos | 35 |
| Capítulo 2. Lesiones causadas por el tránsito | |
| 1. Peatones | 37 |
| 2. Bicicletas | 39 |
| 3. Ciclomotores y motocicletas..... | 41 |
| 4. Autos de la familia | 42 |
| 5. Transportes públicos | 46 |
| 6. Veredas | 48 |
| 7. Cruces de ferrocarril..... | 49 |
| 8. Mascotas | 50 |
| Capítulo 3. Lesiones en la escuela | |
| 1. Entrada y salida del colegio | 53 |
| 2. El aula..... | 55 |
| 3. Baños..... | 57 |
| 4. Recreos | 58 |
| 5. Educación física | 59 |
| 6. Portafolios, mochilas y carritos..... | 60 |
| 7. Transporte escolar | 61 |
| 8. Excursiones y paseos programados | 62 |

| | |
|---|------------|
| Capítulo 4. Lesiones en el club | |
| 1. Piscina | 65 |
| 2. Práctica de deportes | 69 |
| 3. Plaza y juegos de plaza | 70 |
| 4. Exposición solar | 72 |
| Capítulo 5. Lesiones en zonas rurales | |
| 1. Aguas oscuras y con movimiento | 75 |
| 2. Picaduras de insectos | 78 |
| 3. Escorpiones | 79 |
| 4. Ofidios..... | 80 |
| 5. Animales y ganado | 81 |
| 6. Plaguicidas..... | 82 |
| 7. Máquinas rurales | 83 |
| 8. Calor extremo..... | 84 |
| 9. Inundaciones..... | 85 |
| Capítulo 6. Prevención de lesiones por pirotecnia..... | 87 |
| Capítulo 7. Prevención en niños con capacidades diferentes..... | 91 |
| Capítulo 8. Prevención de Intoxicaciones | 95 |
| Tablas de lesiones por edades..... | 101 |
| Teléfonos, correos electrónicos y direcciones útiles de cada localidad | 108 |

PRÓLOGO DEL PRESIDENTE DE LA SAP DR. GUSTAVO CARDIGNI

Cumplido ya el primer siglo de existencia, la Sociedad Argentina de Pediatría mantiene lo que han sido valores y pilares de su accionar: la promoción y protección de la salud de niños, niñas y adolescentes y la formación del médico Pediatra.

Ambos objetivos se conjugan a la perfección en esta nueva edición del Manual de Prevención de Lesiones, que por su estilo y contenidos será de inmenso valor tanto para los profesionales cuanto para la comunidad.

Por otra parte, la eliminación de la palabra “accidentes” significa un cambio conceptual invaluable para concientizar acerca de que las lesiones que sufren los niños pueden ser prevenidas con una adecuada educación (que también debe incluirlos), que permita comprender claramente su vulnerabilidad y obrar en consecuencia.

La Comisión Directiva felicita y agradece a la Subcomisión de Prevención de Lesiones, y a todos los colaboradores que hicieron posible este manual que, no tengo dudas, descansará poco en las bibliotecas y tendrá sus hojas ajadas por el uso: el mejor destino que un libro puede esperar.

Gustavo Cardigni

Presidente de la Sociedad Argentina de Pediatría

PRÓLOGO A LA 3RA EDICIÓN

Las lesiones traumáticas, conocidas también como: por causas externas, trauma, accidentes o enfermedad accidente, siguen afectando la salud de la población en general y la de los niños en particular, que son los más vulnerables a ellas.

No hay dudas que la prevención es la manera más importante, económica y perdurable para protegerlos de esta enfermedad, que no solo que trunca vidas sino que también compromete la calidad de vida tanto de los niños como la de sus familias. La sociedad que los alberga también sufre un impacto negativo.

Pese a los esfuerzos y al trabajo realizado, la población no ha modificado substancialmente el patrón de pensamiento, en el cual la mirada está fundamentalmente puesta en la prevención secundaria y terciaria. Tampoco se ha logrado aún incluir la prevención como un tema prioritario en las agendas gubernamentales y no gubernamentales. Las razones de este escenario son variadas y la solución todavía espera su momento.

Hoy no alcanza con difundir el impacto de esta enfermedad, tampoco exponer un desarrollo teórico. La meta hoy, es que todo lo dicho sobre el impacto de las lesiones por causas externas, se incorpore activamente en la conciencia de todos los miembros de nuestra sociedad y genere los cambios necesarios que permitan adquirir patrones de prevención sustentables.

La tercera edición del Manual de Prevención de Lesiones, asume este desafío. Es una obra que ha crecido con los años, y propone la actualización y mejoramiento de sus contenidos. En las páginas los adultos encontrarán pautas sencillas pero eficaces para proteger a sus hijos, mientras que los niños podrán aprender a cuidarse. Las acciones de ambos actores podrán generar los cambios deseados.

Felicito a la Dra. Ingrid Waisman, a la Dra. Clotilde Úbeda y al Dr. Carlos Nasta y los colaboradores, por el esfuerzo aplicado a esta obra. Deseo que, como las ediciones precedentes, sea un instrumento de cambio.

Dr. Alberto E. Iñón

Cirujano Pediatra

MHNSAP

MENSAJE DE LOS AUTORES

Han pasado diez años desde que en el 2002 la Sociedad Argentina de Pediatría, mediante su Subcomisión de Prevención de Accidentes, presentara a toda la comunidad del país la primera edición de esta obra.

La idea era, y sigue con plena vigencia, proporcionar a todos quienes cuidan o supervisan niños y adolescentes, una “herramienta” concreta, clara y unívoca en sus sugerencias, cumplible en lo cotidiano y a un costo al alcance de una amplia mayoría.

El panorama de los accidentes o lesiones en la Argentina durante la década anterior no ha tenido variaciones sustanciales. Algunas mejorías en las estadísticas de algunos rubros se balancean con amplios espacios de muchas lesiones cuya frecuencia muestra una meseta preocupante. Es decir, que las lesiones siguen siendo en nuestro país un problema de alta frecuencia en la salud infanto – juvenil de todos los sectores culturales y económicos.

Esta tercera edición recoge la experiencia del periodo mencionado y presenta las mejoras en las normas a todos los “cuidadores”, que hoy podemos ofrecer.

Todo su texto ha sido prolijamente adecuado y revisado, con algunas supresiones de lo poco vigente y variados agregados de riesgos “nuevos” que la tecnología, la industria, la ecología y a veces la sociedad hacen aparecer como en proyección de aumento.

Si su lectura, y porque no su consulta puntual pero oportuna, ayudan a una progresiva y quizás laboriosa mejora de nuestras estadísticas en lesiones de niños y adolescentes, el modesto pero apasionado esfuerzo de nuestro grupo y el deseo de nuestra Sociedad se vería ampliamente retribuido.

No queremos finalizar sin destacar el apoyo irrestricto a estas ideas y a nuestro trabajo, de la Comisión Directiva de la Sociedad Argentina de Pediatría y de las autoridades de Fundasap Editora.

Dra. Ingrid Waisman

Dr. Carlos Nasta

Dra. Clotilde Ubeda

Capítulo

1

Lesiones en la casa



Existe una convicción bastante difundida y repetida desde hace décadas, por parte de los padres, que los niños y adolescentes están “seguros” permaneciendo dentro de ámbito del hogar.

Y es cierto que tiene un grado de verdad comparando los riesgos de la casa, con la calle, plazas, parques, clubes deportivos y por supuesto rutas de todo tipo.

Sin embargo y tal vez para sorpresa de muchos, un alto porcentaje de las lesiones leves y medianas se producen dentro de la casa, sobre todo debajo de los 5 años, pero sin excluir en absoluto a los mayores de esa edad, y tampoco a lesiones graves.

En que seguramente cuando se elige una vivienda para locación o compra, la “seguridad” de la misma no es un factor demasiado cuidado y a veces francamente olvidado.

Sin pretender ningún análisis socio-económico, es obvio que el costo de la casa o el valor de su alquiler es un motivo de fuerte vigencia, y le siguen: ubicación en la ciudad, aspectos estéticos, perfil del vecindario, distancia a colegios o trabajos, etc.

Muy parecidos son los parámetros para la elección del mobiliario y equipamiento de la vivienda: la “seguridad” probablemente es desplazada inevitablemente por la estética y los precios.

Sin caer en exageración que la vivienda es hostil para niños y adolescentes, en las páginas siguientes se encontrarán, separados por los ambientes que la conforman, qué “factores de riesgo” deben ocupar la atención de todos, para evitar lesiones.

1. COCINA

La cocina es uno de los lugares más peligrosos de nuestras casas, por la cantidad de elementos riesgosos que allí se utilizan. Hay que agregar a esto la necesidad permanente de los niños de adquirir nuevos conocimientos y de investigar. Es el lugar donde por lo general el niño come, y en ese momento es cuando deben tomarse ciertas precauciones.

> Riesgos

- Mangos de utensilios de cocina asomando de las mesadas o cajones mal cerrados.
- Cubiertos al alcance de las manos (especialmente si son de colores llamativos).
- Diversos artefactos eléctricos.
- Comidas y líquidos muy calientes.
- Perillas de cocina que pueden abrirse fácilmente (salida de gas).
- Puertas de hornos.
- Frascos y vasos de vidrio que se rompen con facilidad.

- Envases variados (especialmente de gaseosa o de jugo) usados para almacenar productos potencialmente tóxicos por ingestión o por contacto, que los más pequeños pueden agarrar o tomar por error.
- Artefactos electrodomésticos de riesgo: microondas, multiprocesadoras, cuchillos eléctricos, etc.
- Medicamentos guardados en la heladera al alcance de los niños. La ingestión involuntaria o voluntaria por parte de los niños puede provocar intoxicaciones.

Prevención

- La mejor prevención es la supervisión permanente de un adulto responsable. Un minuto sin “vigilancia” puede ser suficiente para generar una situación de riesgo.
- No dejar nada sobre mesadas que pueda ser visto por los niños desde abajo.
- Cocinar y calentar siempre en las hornallas de la parte posterior de la cocina.
- Los mangos o manijas de los recipientes que están en el fuego deben orientarse hacia adentro para que los niños no puedan alcanzarlos.
- Cerrar la llave de entrada de gas en la cocina cada vez que no se la esté utilizando.
- Colocar protección contra descargas eléctricas de la instalación (disyuntores).
- Guardar lejos del alcance de los niños vasos y botellas de vidrio así como también cubiertos, abrelatas, sacacorchos, etc.
- No dejar cerca de las mesadas, sillas o bancos que los niños puedan usar para trepar.
- Guardar los envases de productos potencialmente tóxicos (de cualquier tipo) en lugares altos y en lo posible bajo llave. Es importante mantener los productos tóxicos en su envase original. No usar envases de gaseosa o vasos para guardarlos.
- Guardar los elementos tóxicos y productos de limpieza en lugares altos y en lo posible bajo llave.
- Los fósforos y encendedores de llama o de chispa deben estar fuera del alcance de los más pequeños.
- Las mesas “plegadizas” o “rebatibles” amuradas en la pared deben ser accionadas exclusivamente por los adultos.
- La cocina no debe ser lugar de juegos ni de “paso obligado” para los niños (en la medida que exista otra alternativa) y menos aún durante el tiempo de preparación de las comidas.
- No permitir que los niños jueguen en la cocina o entren mientras se prepara la comida o se manipulan elementos calientes.
- Los remedios que exijan conservación en la heladera deben ser guardados en lugares inaccesibles para los niños y en lo posible lejos de su vista.

Recuerde que:

- **A medida que los niños comienzan a comprender, se les debe indicar todos los peligros que existen en la cocina y el modo de prevenirlos.**
- **Explicarles también que hay ciertas maniobras que sólo pueden hacer los adultos.**

2. BAÑO

El baño es uno de los lugares del hogar donde ocurren accidentes con frecuencia.

> Riesgos

- Ahogamiento por inmersión; es importante saber que un niño pequeño puede ahogarse en muy pocos centímetros de agua, sin ruido y en pocos segundos.
- La instalación dentro del baño de calefactores, estufas o calefones de gas sin “tiro balanceado” implica un riesgo grave de intoxicación eventual por “monóxido de carbono”.
- Aunque el baño no tenga artefactos instalados en su interior, es conveniente –sin dejar de resguardar la privacidad– bañarse con la puerta “entornada”. Debe prohibirse que los niños cierren la puerta del baño con llave desde adentro a cualquier edad ya que en caso de accidentes esto dificulta la ayuda exterior.
- Las bañeras “cóncavas” y el piso mojado son causa frecuente de caídas y de golpes con otros elementos del baño.
- Lesiones con vidrios rotos u objetos corto-punzantes.
- Traumatismo de pene con la tapa del inodoro.
- Quemaduras con agua caliente.
- Quemaduras con calefactores.
- Electrocución al manipular secadores de pelo o afeitadoras eléctricas enchufadas.
- Ingestión de sustancias tóxicas, medicamentos, cosméticos, etc.
- Sanitarios no amurados correctamente, en especial el lavatorio o pileta.

Prevención

- Tener a mano todos los elementos necesarios para la higiene del pequeño antes de comenzar.
- No dejar NUNCA a un bebé solo en el baño, así como tampoco al cuidado de otro menor.
- Un niño menor de 6 años NUNCA debe quedar solo en el baño cuando la bañera está llena, aunque se encuentre fuera de ella o vestido y no se prevea bañarlo en ese momento.
- En caso de recibir una llamada telefónica, no atender el teléfono hasta sacar al bebé del agua.
- En la bañera no ofrecer juguetes pequeños o desarmables porque mojados o jabonados pueden ser tragados fácilmente.
- Vaciar por completo la bañera inmediatamente después de usarla: recuerde que un niño puede ahogarse en pocos centímetros de agua.
- El calefón debe estar instalado fuera del baño.
- Las estufas de gas deben ser de tiro balanceado y estar supervisadas regularmente por un gasista matriculado.
- En caso de que se usen braseros, no dejarlos encendidos en presencia del niño y advertirle desde pequeño sus peligros.
- La tapa del inodoro debe estar baja, ocluyendo el orificio. Los niños no se deben parar sobre ella ya que su resistencia es relativa.
- El piso de cualquier tipo de bañera o ducha debe ser de material antideslizante.

La presencia de barrales para sujetarse al entrar o salir de ellas (colocados a la altura de los niños) evita caídas y resbalones.

- No permitir que un niño camine en la bañera por la peligrosidad de una caída.
- El termostato del agua caliente debe regularse por debajo de los 50° C. En el caso de no contar con termostato, aconsejamos que los adultos verifiquen la temperatura del agua con el codo o el dorso de la mano antes de sumergir al niño. También es posible utilizar un termómetro.
- Los espejos no deben llegar al piso ya que existe el riesgo de rotura.
- La instalación eléctrica debe ser segura, poseer disyuntor y los enchufes deben estar altos.
- No dejar aparatos electrónicos al alcance de los niños (por ejemplo secador de pelo o afeitadoras) aunque estén desenchufados.
- Los calefactores deben estar fuera del alcance del niño.
- Los botiquines deben tener puertas con llave o estar a una altura donde los niños pequeños no puedan llegar.
- No dejar medicamentos ni sustancias tóxicas al alcance del niño.
- Los sanitarios deben estar correctamente fijados al suelo o a la pared.
- No deben dilatarse las reparaciones o el mantenimiento del baño, pues en mayor o menor grado funcionan como factores de riesgo.
- Evitar la presencia de objetos pequeños sueltos que puedan ser aspirados o tragados.
- No dejar objetos cortantes ni punzantes al alcance del niño.
- Mantener el piso seco.
- No abrir la canilla de agua caliente de la ducha o del bidet con el niño expuesto a recibir el chorro.

Recordar:

Los niños imitan lo que ven hacer en el baño a sus padres o hermanos mayores, por lo tanto el ejemplo es la primera norma de prevención.

3. LIVING COMEDOR

Con estas palabras se identifica en nuestro país a un ambiente (el cuarto de estar o sala) que puede tener características muy diferentes según el tipo de vivienda. Las dimensiones, el mobiliario y el uso varían de acuerdo con las costumbres y las posibilidades de cada familia.

Aunque según las estadísticas no es frecuente que se produzcan accidentes en el living comedor, es importante dar cuenta de los riesgos posibles y tomar las medidas de prevención correspondientes, ya que es el ambiente donde muchas veces los niños pasan varias horas del día jugando, haciendo sus tareas escolares o comiendo.

> Riesgos

- Los pisos encerados o plastificados son causa común de resbalones.
- Las alfombras pueden ser de dos tipos:
 - Las que abarcan todo el ambiente (moquette): suavizan cualquier caída, especialmente en bebés o niños pequeños.

- Las que cubren solo parcialmente el living con “bordes” o “esquinas” levantadas: pueden producir tropiezos y caídas.
- Los desniveles (generalmente escalones) representan un riesgo ya que es fácil que una persona no los vea y caiga sufriendo serias consecuencias.
- Artefactos eléctricos riesgosos:
 - Enchufes sin tapa adecuada, que por estética suelen colocarse a pocos centímetros del suelo.
 - Lámparas de pie o de mesa, con cables expuestos o perillas de encendido-apagado. Estas lámparas muchas veces no tienen la estabilidad necesaria y pueden caerse.
 - Prolongadores o enchufes múltiples (“zapatillas”) que generalmente se dejan en el suelo detrás o debajo de un mueble: son peligrosos si tenemos en cuenta la curiosidad de los más pequeños.
 - Los “caloventores” con su botonera de diferentes colores, también colocados habitualmente en el suelo, despiertan la curiosidad de los niños.
- Los hogares a leña: las chispas que producen pueden causar quemaduras o iniciar un incendio. El fuego es siempre una atracción peligrosa para los niños.
- Elementos decorativos o adornos que para un adulto no representan riesgos pero sí pueden constituirlo para un niño:
 - Objetos pequeños que los niños pueden tragar involuntariamente y causarles una obstrucción en las vías respiratorias o lesiones en su aparato digestivo.
 - Objetos de cristal, loza, cerámica, etc. Son materiales muy frágiles y es peligroso manipularlos cuando se rompen.
 - Adornos punzantes.
 - Floreros o jarrones (sobre todo si tienen agua y flores) con poca base o escasa estabilidad.
- Los manteles con bordes o puntas al alcance de los pequeños: pueden ser tironeados con el peligro de que los objetos que se encuentren encima caigan y lastimen al niño.
- Mesas con ruedas (de todo tipo).
- El control remoto es un elemento riesgoso ya que los niños pueden acceder fácilmente a sus pilas, sacarlas e ingerirlas con el peligro de intoxicarse o sufrir una quemadura en el estómago.
- Las carteras o bolsos de las visitas. Por curiosidad los niños pueden revisarlos y llevarse a la boca remedios o monedas con el riesgo de intoxicarse o atragantarse.

Prevención

- El uso de calzado “deportivo” con suela de goma reduce el riesgo de sufrir resbalones.
- Para las alfombras que no cubren todo el ambiente es recomendable utilizar material engomado que permita una buena adhesión al piso, para evitar esquinas o bordes levantados.
- Los desniveles deben estar identificados claramente con un color que los diferencie del resto del piso. Lo ideal sería que no haya desniveles en una casa donde habiten niños o ancianos.
- Para evitar accidentes producidos por artefactos o elementos eléctricos (enchufes, cables, lámparas, etc.) es fundamental la protección de un disyuntor o mecanismo similar.
- El hogar a leña debe tener una pantalla “antichispa” de altura y ancho adecuados, en lo posible fija para que no pueda ser retirada por los niños. Los hogares de gas natural o envasado requieren también de una protección similar.

- En cuanto a los hogares de leña, es importante asegurarse la correcta salida de gases al exterior. Recuerde además que cuando se los usa, el ambiente debe estar ventilado.
- Adornos: antes de elegir uno y sobre todo el lugar donde va a ser colocado, se debe tener en cuenta la edad de los niños que habitan en la casa, que no quede en un lugar de paso, que posea una base sólida para evitar su caída, y tener la precaución de no poner adornos pesados o con puntas afiladas sobre mesas o estantes.
- Con respecto al mobiliario deben tomarse precauciones similares a las de otras habitaciones. Algunos casos frecuentes en este ambiente son:
 - Las vitrinas, “aparadores” o similares, que tengan cristalería, cubiertos o bebidas alcohólicas en su interior deben estar cerrados con llave, que debe quitarse de la cerradura.

Además se deben amurar correctamente a la pared.

- Las mesas “ratonas” con cristal son una invitación a treparse para algunos niños, representan un grave riesgo y deben evitarse.
- Los muebles con aristas filosas o puntas agudas (que suelen quedar a la altura del rostro y la cabeza de los niños) deben ser evitados.
- Los cajones bajos pueden causar lesiones en las manos de los niños al manipularlos. Deben mantenerse cerrados con llave.
- Los “sillones hamaca” no deben usarse cuando hay niños pequeños.
- Las repisas o estanterías deben estar fijadas en la pared con la seguridad necesaria para evitar que si un niño se trepa, se le caigan encima.
- No dejar el control remoto al alcance de los niños.
- Las carteras y bolsos deben guardarse en lugares donde el niño no tenga acceso.

La vigilancia permanente de los niños es, como siempre, la mejor y menos costosa conducta preventiva.

4. DORMITORIO

En el dormitorio, además de las horas dedicadas al sueño, los niños pasan muchos momentos del día, desarrollando actividades diversas: jugar, ver televisión, hacer las tareas, etc.

Muchas veces no sólo ocupan su dormitorio sino que también usan el de los padres.

> Riesgos

- Dejar al bebé solo arriba de la cama o el cambiador.
- Las llaves puestas en las cerraduras de los placares son una tentación para los más pequeños que se llevan a la boca todo lo que encuentran a su alcance. El acceso a las llaves también es un peligro para los “juegos de encierro” de los más grandecitos.
- Los cajones de los placares generan el riesgo de aprisionamiento de los dedos al cerrarlos. Hay que tener en cuenta que los cajones con sistema de riel para abrir y cerrar son muy peligrosos si se utilizan como juego.
- Las mesas de luz cubiertas con cristal pueden causar cortes y heridas en caso de rajadura o ruptura del vidrio por golpes.
- Usar los cajones de la mesa de luz para guardar armas, tijeras, alicates, fósforos, medicamentos, etc.

- Poner especial cuidado en la manera en que se guardan los remedios que el niño debe tomar por indicación médica durante la noche, ya que a estas horas la somnolencia del adulto podría llevar a la administración de un remedio equivocado.
- Cerraduras o trabas en el interior de la puerta de acceso. Manteniendo la privacidad, no “encerrarse” para cambiarse, y menos aún, con llaves internas.
- Camas debajo de las ventanas porque permiten el acceso a las mismas.
- Aparatos para colocar pastillas matamosquitos. Los niños pueden agarrar las pastillas y chuparlas o comerlas. También pueden quemarse con ellos.

Prevención

- Es importante no dejar al bebé solo sobre la cama o en el cambiador por ningún motivo.
- Con respecto al tipo de piso más conveniente para el dormitorio de los niños, remitimos al lector a lo expresado precedentemente en “living comedor”.
- Los placares no deben tener la llave puesta en la cerradura: se evita el riesgo de ingestión por los más pequeños y el “juego de encierro” en los más grandecitos.
- Son preferibles los estantes a los cajones, pues no tienen el riesgo de aprisionar los dedos al cerrarlos.
- Es conveniente evitar el cristal en la parte superior de las mesas de luz y en todo otro mobiliario.
- La mesa de luz de los padres no debe contener objetos que sean peligrosos para los niños.
- Si es preciso administrar al niño un medicamento durante las horas de la madrugada, deje solamente el que tenga indicado para esa hora y guarde los demás en un lugar seguro.
- Cualquiera sea el lugar en que esté situado el televisor (cómoda, modular, mesa rodante, etc.) debe estar sólidamente afirmado, para evitar el riesgo de caídas.
- Las camas no deben colocarse debajo de las ventanas.
- Las pastillas matamosquitos y los aparatos para su uso deben estar fuera del alcance de los niños.

1. LAS CUNAS

> Riesgos

- Un riesgo frecuente son las caídas, ya sea porque las barandas no tienen la altura suficiente o porque la distancia entre barrotes es muy grande.
- También las puntas o aristas filosas pueden provocar cortes y heridas ante un movimiento brusco o una caída.
- Las sogas o hilos de los juguetes colgantes (móviles, cajas de música, etc.) pueden producir lesiones e incluso autoestrangulamiento.
- Los brazos o piernas del bebé pueden quedar atrapados en caso de que exista un espacio vacío entre el colchón y la base de la cuna.
- Dejar bolsas plásticas u otros objetos en la cuna ya que pueden provocar el sofocamiento del bebé.
- Los bebés pueden desarmar parcialmente los colchones o almohadones rellenos de goma espuma, y llevar este elemento a su nariz, boca u oído que les puede causar atragantamiento o una infección crónica grave.
- Las cunas con ruedas siempre implican un grado de riesgo, especialmente en presencia de hermanitos pequeños, por ello son más seguras las cunas con patas firmes y “fijas”.

Prevención

- El material del cual estén hechas las cunas (maderas, metales o plásticos) no debe tener astillas, puntas agudas o aristas filosas. Los ángulos deber ser redondeados. La base de sustentación debe ser segura y estable (sin ruedas).
- La distancia entre los barrotes laterales debe ser tal que no permita el pasaje de la cabeza de un bebé, aun de pocos meses (6 cm). La altura de la baranda debe ser igual a la de un bebé “parado” sobre el colchón (60 cm).
- No deben colocarse juguetes colgantes de ningún tipo.
- No deben dejarse en la cuna bolsas o láminas de plástico ni objetos pequeños.
- Si los barrotes laterales no son fijos, su mecanismo de ascenso y descenso debe ser tal que solo pueda operarlo un adulto y no pueda ser realizado por el niño.
- El colchón debe ser confortable pero firme (no demasiado blando) y de un tamaño exacto a la medida del rectángulo que ocupa. No debe pasar la mano de un bebé entre él y la cuna.

El momento de pasar de la cuna a una cama para niños es muy variable, aunque se puede tomar como referencia que cuando el niño alcanza los 90cm de altura es conveniente pasarlo a la cama. La cama debe cumplir la mayoría de las condiciones enumeradas para la cuna.

Debe inculcarse y vigilar que no utilicen en la cama o cuna “juegos” que puedan ocasionar sofocación.

- La posición boca abajo es un riesgo para los bebés hasta los 6 meses de edad o hasta que puedan darse vuelta por sus propios medios. Por ello se los debe acostar boca arriba, sin almohada, con la cabeza ampliamente descubierta y sus pies “apoyados” en la parte inferior de la cuna.
- También es importante que nadie fume en el ambiente donde duerme el niño, aún cuando este no se encuentre en esa habitación.

2. LAS CAMAS CUCHETA

> Riesgos

- Son de uso común por la falta de espacio, pero las caídas pueden producir lesiones de gravedad.

Prevención

- En caso de que su uso sea inevitable, instruir al niño sobre los cuidados que debe tener al subir y bajar, explicarle que no debe asomarse. Es fundamental colocar una baranda protectora.

3. LA CAMA DE LOS PADRES

Riesgos

- Las caídas desde allí son un accidente muy frecuente, tanto de bebés como de niños pequeños

Prevención

La cama de los padres no debe usarse como “cambiador” de pañales o vestidor ni tampoco dejar solo a un bebé de cualquier edad sobre ella, aunque sea por sólo unos segundos y parezca profundamente dormido.

4. REFRIGERACIÓN DEL DORMITORIO

> Riesgos

- Los ventiladores de pie o de mesa, los turboventiladores, etc., representan un riesgo si:
 - Las paletas no están totalmente resguardadas;
 - El cable y el enchufe están a la altura de los niños y
 - Existe la posibilidad de caída del artefacto.

Prevención

- La refrigeración del dormitorio mediante aire acondicionado (convencional o split) es la forma más segura para los niños.
- El ventilador de techo correctamente instalado a una altura que de ninguna forma pueda ser alcanzado, raramente ocasiona accidentes.

5. CALEFACCIÓN DEL DORMITORIO

> Riesgos

Deben discriminarse según el método:

- Los artefactos electrónicos (cuarzo, calóventores y radiadores de aceite) tienen cables y enchufes que implican un riesgo para los niños. Los dos primeros tienen protectores que muchas veces no cumplen con su función ya que permiten el paso de los dedos y aun de la mano de los niños; los radiadores pueden causar quemaduras por contacto.
- Las estufas de kerosén “a gota” (y más raramente “a presión”) tienen el peligro de prenderse fuego ante un eventual derrame del combustible. Además contaminan el ambiente.
- Los braseros y hogares, por la combustión de carbón o madera, no deben ser usados en el dormitorio bajo ninguna circunstancia debido a sus riesgos.

Prevención

- El calefactor de gas natural, de tiro balanceado, con válvula de seguridad, llama piloto color azul y bien instalado, raramente ocasiona accidentes. De todos modos, no conviene cerrar herméticamente el dormitorio mientras esté encendido.
- La “losa radiante” es segura pero tiene la limitación del costo.
- Respete siempre las indicaciones de ventilación de los fabricantes y recuerde que las normativas fueron redactadas para nuestra seguridad.

6. USO DE REPELENTE DE INSECTOS

El uso en el dormitorio de “espirales” o “tabletas” antimosquitos no se aconseja cuando hay niños pequeños.

Si se utilizan aerosoles con insecticidas (mosquitos, polillas, moscas) debe ventilarse adecuadamente la habitación antes de que los niños se vayan a dormir. Jamás usarlos mientras duermen y sin renovación de aire.

Lo mismo vale para las fumigaciones que realizan empresas comerciales, aun cuando los productos que utilicen sean presentados como inocuos y de acción selectiva sobre los insectos.

7. ELECCIÓN DE CUIDADORAS (BABY SITTER)

Sabemos que el cuidado de los niños cuando los padres no están en casa es un aspecto que cada familia resuelve de acuerdo con sus posibilidades y que esta decisión tiene que ver con factores económicos, culturales y afectivos.

Las siguientes sugerencias tienen por objetivo prevenir accidentes o situaciones de riesgo:

- No conviene dejar a los niños al cuidado de preadolescentes o adolescentes. No confundir afecto y simpatía por los pequeños con eficiencia frente a una situación de riesgo.
- Es necesario contar con referencias concretas y confiables sobre la cuidadora. No dejarlos con desconocidas y menos aún con “debutantes” en esta tarea.
- Mostrarle a la cuidadora toda la vivienda, haciendo hincapié en los lugares de riesgo.
- Las instrucciones sobre la vestimenta, la alimentación y la eventual administración de medicamentos deben ser orales y escritas, breves y precisas. La cuidadora no debe tomar iniciativas personales en estos aspectos. Es conveniente que los padres bañen a los bebés de pocos meses antes de la salida.
- Lo ideal es que la cuidadora tenga una comunicación rápida y permanente por vía telefónica con los padres. Conviene dejar el número de teléfono de familiares, vecinos o amigos que estén familiarizados con los niños. Además, deben dejarse en lugar visible los números del pediatra de cabecera, del centro asistencial pediátrico más cercano (público o privado), de la policía y de los bomberos.
- Ante cualquier duda que no haya sido explicitada indicarle que debe consultar por teléfono.
- Se le debe dejar en claro que jamás debe abrir la puerta de la casa a nadie, salvo que su presencia le haya sido anticipada por los padres.
- Indicarle que no deje, ni siquiera un minuto, solos a los niños dormidos o despiertos, aun cuando sea una cuidadora habitual y experimentada.

5. BALCONES Y TERRAZAS

> Riesgos

- La caída al vacío produce por lo general traumatismos muy graves.

Prevención

- En cualquier edificio colocar una protección metálica hasta el techo o hasta aproximadamente 1.70 m de altura para cerrar los balcones y terrazas. En caso de utilizarse redes en lugar de protección metálica es necesario controlar habitualmente la firmeza y las condiciones seguridad que estas ofrezcan.
- Los niños no deben permanecer solos en balcones y terrazas. Conviene impedirles la llegada bloqueando los caminos de acceso.
- Controlar que las barandas se encuentren en perfectas condiciones y que cerca de ellas no exista ningún elemento sobre el que el niño pueda treparse para superar el cerramiento.
- Las barandas no deben permitir el paso de la cabeza, los brazos o las piernas de los niños pequeños.

- La terraza no debe ser un lugar de juego para los niños, ya que a los riesgos habituales de un patio a nivel, se agrega la posibilidad de caídas, aun en presencia de adultos.
- Cuando para llegar al techo o la terraza sea necesario utilizar una escalera móvil, no deje que los chicos, aunque todavía no caminen, tengan acceso a la misma cuando esté en posición vertical. Si la escalera es fija (de material o de hierro) su acceso debe estar cerrado por una puerta no operable por los niños.
- El uso del andador no es aconsejado por los pediatras por los riesgos que implica en diversos ambientes y en especial cerca de escaleras o desniveles.

Para pensar:

Muchas veces los niños se identifican con los “superhéroes” de la televisión, e intentan imitarlos realizando algunas de sus proezas como por ejemplo saltar al vacío para volar.

Además de tomar todas las precauciones edilicias para que esto no ocurra, es importante conversar sobre estos temas con los niños, resaltando el carácter de ficción que tienen estos personajes.

6. PATIOS Y JARDINES

Son un buen lugar de esparcimiento para toda la familia, especialmente para los más chicos; allí tienen la posibilidad de jugar, investigar y ganar autonomía. Sin embargo es importante determinar cuáles son los riesgos para poder prevenirlos y pasar en estos espacios momentos divertidos, seguros y agradables.

> Riesgos

- Recipientes con agua (baldes, palanganas y piletitas inflables), donde aun con poca cantidad, un niño pequeño se puede ahogar. Recuerde que el ahogamiento es una causa de muerte y discapacidad muy común en niños menores de 3 años.
- El patio mojado, sucio o con objetos tirados en el piso puede causar resbalones y caídas.
- Baldosas levantadas o rotas con las cuales se pueden tropezar fácilmente.
- En regiones de mucho calor las baldosas y el cemento de los pisos toman alta temperatura en las horas de la siesta.
- Los desniveles (aun leves) y escalones pueden provocar caídas y tropiezos.
- Algunas plantas pueden provocar una intoxicación o envenenamiento si son tocadas o ingeridas. Las plantas con espinas representan también un factor de riesgo.
- Plantas con frutos que puedan ser ingeridos o introducidos por los niños en algún orificio del cuerpo.
- Macetas, maceteros y portamacetas colocados al alcance de los niños.
- Ramas de árboles o arbustos bajas, que puedan lesionar a quien pasa o juega debajo de ellos.
- Árboles para trepar.
- Pozos mal tapados o abiertos y/o desagües sin rejillas.
- Plaguicidas o venenos para insectos, fertilizantes para plantas (líquidos o en polvo). Se debe tener especial cuidado con los raticidas que vienen en granitos de colores ya que resultan muy tentadores para los niños pequeños.

- Herramientas de jardinería y cortadora de césped, eléctrica o manual.
- El uso de las parrillas, no importa su tamaño y diseño, implica: brasas, fuego, chispas, atizadores o pinzas calientes, etc. Todos estos son peligros potenciales.
- Tendedores o sogas para secar la ropa.
- Piletas. (Véase Piscinas, capítulo 4)
- Juegos. (Véase Plaza y juegos de plaza, capítulo 4)
- Falta de supervisión por parte de un adulto responsable.

Prevención

- No dejar baldes, palanganas y/o piletitas con agua (aun en verano) en el patio. Los fuentesones que se utilizan para refrescar a los niños deben ser vaciados y guardados. Recuerde que el niño puede imitar a los adultos y llenar estos recipientes.
- Los niños que juegan en piletitas inflables, aunque sean muy pequeñas, deben estar atentamente vigilados.
- Secar el patio después de bañarse o de una lluvia. Mantener el patio ordenado y despejado de objetos.
- Reparar las baldosas levantadas o rotas.
- No permita a los niños menores salir al patio en horas de mucho calor ya que no advierten la temperatura del suelo y pueden sufrir graves quemaduras en la planta de sus pies u otras partes del cuerpo.
- Averiguar antes de colocar una planta si es peligrosa o no. En caso de tener una planta venenosa o tóxica sacarla del jardín cuando antes.
- No colocar plantas con puntas filosas. Si las tenemos deben ser retiradas o podadas para quitarles las puntas.
- Las plantas con frutos de un tamaño que puedan ser ingeridos o introducidos en la nariz o el oído de niños pequeños deben erradicarse totalmente del jardín.
- Verificar que macetas y maceteros no tengan una ubicación peligrosa para los niños. Evitar los diseños con bordes marcados o filosos.
- Podar los árboles que tengan ramas bajas. Controlar que todas las ramas queden por encima la cabeza de un adulto.
- En caso de tener árboles a los que se pueda trepar, dialogar con los niños para que no lo hagan sin la supervisión de un adulto.
- Tapar correctamente los pozos y desagües de patios y jardines. Si por alguna razón deben permanecer destapados, cercar la zona de modo tal que nadie pueda acercarse.
- Averiguar el correcto uso de plaguicidas o venenos, mantenerlos alejados de los niños, en lugares altos y si es posible bajo llave. Cuando utilice raticidas recuerde colocarlos en sitios donde los niños no tengan acceso.
- No dejar en el jardín las herramientas de jardinería. Una vez utilizadas guardarlas en un lugar alto y si es posible bajo llave.
- No dejar cortadoras de césped al alcance de los niños aunque estén desenchufadas.
- Cuando se utiliza la parrilla vigilar que los niños no jueguen cerca. Al terminar no dejar brasas encendidas.
- Para encender o avivar el fuego no use ningún líquido combustible (nafta, kerosén, alcohol, etc.).
- No prenda carbón sobre el piso de cemento, ni siquiera sobre una chapa apoyada ya que el piso demora mucho en perder el calor y si el niño camina sobre él se quemará la planta de los pies.

- Las sogas para colgar la ropa deben estar altas (aproximadamente a 2 m) y los tendederos, si hay niños, deben estar contra la pared.

Recuerde que la mejor manera de prevenir accidentes es la constante supervisión de los niños por parte de un adulto responsable.

7. GARAJE

En este lugar se producen lesiones graves y a veces mortales ya que en muchas oportunidades además de ser el lugar de estacionamiento de los rodados, se usa para guardar maquinarias, herramientas u objetos pesados para reparaciones hogareñas de los vehículos.

También con frecuencia se lo utiliza como depósito.

Las cocheras de edificios en torre comparten varios de los riesgos y características enumeradas para el garaje convencional.

Cuando la puerta del garaje es la única de entrada o salida de la vivienda (o se la utiliza como tal) los riesgos que se enumeran lógicamente aumentan.

> Riesgo de aplastamiento

Puede ocurrir cuando:

- Se cierra la puerta del auto o el portón sobre la mano o el cuerpo de una persona.
- Se deja mal estacionado un rodado (moto, bicicleta, etc.) y cae sobre una persona.
- Se maniobra un auto sin asegurarse de que no haya nadie detrás, debajo o a los costados.

Prevención

- La prevención fundamental es enseñar y disponer las medidas para que los garajes o cocheras no sean lugares de juego, estar o estudio de los niños, esté o no guardado el vehículo de la familia.
- Cerrar las puertas sin apuro y prestando atención adonde están los niños.
- Mantener el portón lubricado y en perfecto funcionamiento.
- Enseñar a los menores a colocar las cadenas de las bicicletas correctamente.
- Las bicicletas deben tener instalado su soporte y las motos, además del soporte, deben tener su caballete en perfecto estado para estacionarlas de manera firme.
- Antes de arrancar el auto controlar que no haya nadie cerca del vehículo o en la vereda.
- No dejar un automotor en el garaje con las llaves puestas.
- Colocar el freno de mano y la palanca de cambio en una marcha, para evitar que el auto se mueva.
- Recordar que los portones accionados electrónicamente con botón o control remoto atraen la curiosidad infantil tanto o más que los convencionales.

> Riesgo de caída

Una caída producirse por:

- Bajar de un vehículo sin esperar su total detención.
- Resbalar en un piso sucio con lubricantes o grasa; tropezar con objetos (caja de herramientas, baterías, neumáticos, pie de rodados) ubicados de manera desordenada.
- Dejar al bebé en su bebesit sobre el capot o el baúl del automotor.

Prevención

- Se debe enseñar a los niños que no tienen que bajar de los vehículos en movimiento.
- Los pisos deben estar limpios y secos.
- El garaje debe conservarse ordenado.
- Los elementos y repuestos mecánicos deben estar fuera del paso y en lo posible en anaqueles o gabinetes cerrados; deben quedar bajo llave los tóxicos como líquidos para frenos, baterías, lubricantes, etc.
- Si el garaje es la única entrada y salida de la vivienda, debe disponerse para transitar, aun en presencia del vehículo de un “pasillo seguro” de la mayor amplitud posible.
- Los bebés y niños pequeños no deben quedar solos dentro del auto ni sobre el capot o el baúl del auto aunque estén en su bebesit.

> Riesgos de golpes

Provocados por:

- Manipular martillos o herramientas contundentes.
- La caída de un objeto desde lo alto.
- Golpearse al intentar abrir un portón con cierre defectuoso.

Prevención

- Los niños no deben jugar con herramientas de verdad. A medida que crecen deben aprender su uso correcto.
- No colocar objetos pesados en la parte superior de las estanterías.
- Mantener el portón en buen estado y lubricarlo periódicamente.

> Riesgo de quemaduras, cortaduras, punturas e intoxicaciones

- Es frecuente quemarse las pantorrillas con el escape de una moto. En el caso de un niño la quemadura puede involucrar otras regiones como manos o cara.
- Quemaduras y daños en la retina por estar cerca de alguien que está utilizando una soldadura eléctrica.
- Cortaduras o punturas por el mal uso de las herramientas del garaje o por dejar tuercas, tornillos o clavos al alcance de los niños.
- Intoxicaciones por el almacenamiento inadecuado de sustancias tóxicas como nafta, kerosén, pinturas, diluyentes, refrigerantes o aditivos para motores de auto.

Prevención

- Sacar a los niños fuera del garaje mientras se enfría el caño de escape del automotor o de la moto.
- Los niños no deben permanecer cerca cuando se usa soldadura eléctrica porque puede producir quemaduras. Asimismo no se debe mirar la luz que esta genera porque lesiona la retina.
- Controlar que la instalación eléctrica no sea de acceso fácil para un niño.
- Colocar todas las herramientas habituales en una caja con candado de combinación.
- No dejar tornillos, tuercas, clavos o arandelas al alcance de los niños.
- En una casa con niños pequeños el garaje debería permanecer habitualmente con la puerta cerrada, con un mecanismo no operable por ellos.
- Colocar las sustancias tóxicas en lugares elevados y con llave. Mantenerlas siempre en su envase original y conservar las etiquetas intactas de los productos allí almacenados.

8. EL LAVADERO

Es un ambiente donde habitualmente se guardan máquinas, artefactos y objetos diversos, casi todos ellos generadores de riesgos potenciales para los niños.

> Riesgos

- Por lo general hay artefactos electrodomésticos que se utilizan con agua (lavarropas, secarropas). Este es el primer riesgo si nuestra vivienda no cuenta con una instalación eléctrica segura y controlada en forma frecuente.
- El secarropas centrífugo, que basa su propiedad de secado en la gran velocidad con que gira su tambor interno, puede ocasionar graves lesiones en los miembros superiores de los chicos cuando no tiene un cierre de seguridad que impida su apertura mientras el tanque gire.
- Otro elemento de gran peligrosidad es la tradicional pileta de lavar, ya que muchas veces los niños, por curiosidad, se cuelgan de su borde y se elevan para ver que hay dentro. Debe evitarse que la pileta esté apoyada sobre pilas de ladrillos o patas de cemento que no estén amuradas, ya que cuando el niño se toma del borde, esta puede caer sobre él y producir gravísimas lesiones por aplastamiento de tórax o abdomen.
- También es común encontrar en el lavadero repisas con objetos coloridos o vistosos asomando de ellas. Recordemos que la curiosidad del niño hará que trate de obtener esos elementos poniendo en riesgo su vida.
- Algunas familias utilizan este espacio para guardar venenos y otros tóxicos que muchas veces quedan al alcance de los niños.
- Los lavarropas y secarropas de cualquier tipo tienen para los más pequeños un atractivo especial e implican los riesgos consiguientes de cualquier electrodoméstico.

Prevención

- Recordemos que el lavadero debe permanecer siempre cerrado con llave.
- Las piletas de lavar deben estar fijadas firmemente a la pared por ménsulas o tornillos con tarugos y construidas con materiales livianos.
- No dejar objetos que asomen de las repisas, ni prendas o telas que cuelguen de ellas sostenidas por elementos pesados.
- En caso de tener que guardar en el lavadero venenos y otros productos tóxicos, asegurarse de ponerlos en un mueble alto y siempre mantenerlo cerrado con llave.
- Si el lavarropas o el secarropas se encuentra en otro ambiente de la casa, por ejemplo en la cocina, se debe mantener desenchufado, cerrado y tapado.

9. ESCALERAS

Es uno de los sectores de la casa donde se producen más accidentes.

> Riesgos

- Muchas veces las escaleras son tomadas como un lugar de juego por los niños generando situaciones de mucho riesgo.
- Cuando la separación entre los barrotes de la baranda no es la adecuada, un niño puede pasar entre ellos y caer al vacío o quedar atrapado.

- Muchos niños utilizan las barandas para deslizarse o como tobogán.
- Los accidentes pueden producirse tanto durante el ascenso como el descenso de la escalera.
- Las escaleras “en caracol” son sumamente peligrosas, especialmente para los niños.
- Las curvas de las escaleras con escalones asimétricos son otro factor de riesgo importante de señalar.
- El descenso “en grupo” o “de la mano”, muy frecuente en los colegios, es sumamente peligroso, por el “efecto dominó” que puede producir la caída o el resbalón de un solo niño.

Prevención

- Las escaleras y sus accesos nunca deben ser un lugar de juegos.
- Impedir el libre acceso de los niños a una escalera colocando un mecanismo de barrera adaptado a cada necesidad. La valla o barrera debe colocarse en ambas bocas de acceso (superior e inferior) y su mecanismo de apertura debe tener cierto grado de dificultad para que un niño menor de 4 años no pueda abrirlo.
- Si el tipo de baranda permite que un niño pase entre sus barrotes, es conveniente colocar un sistema de red paralelo al recorrido de la baranda.
- Es fundamental enseñar a los niños el uso correcto del pasamanos, puntualizando especialmente el peligro que corren si lo usan para deslizarse.
- Los escalones deben tener los bordes sanos con bandas de material antideslizante.
- Evitar las escaleras “caracol” y en caso de que la escalera tenga curvas, lo ideal es que sea con rellano (descanso plano) y no con escalones asimétricos.
- Los niños pequeños deben bajar o subir de la mano de un adulto físicamente apto para auxiliarlos.
- Si bajamos las escaleras con un bebé en brazos, lo debemos sujetar con un brazo mientras con el otro nos tomamos del pasamanos. Este traslado debe hacerlo una persona físicamente apta para esta tarea (ni hermanitos ni ancianos).
- Enseñar a los adolescentes que bajar o subir de a 2 o 3 escalones y a la carrera, aumenta y potencia los riesgos de caídas.

10. ASCENSORES

Consideraremos como situaciones riesgosas aquellas que se producen:

- a) Fuera del ascensor (rellano o palier).
- b) En el intermedio (entre puerta de rellano o acceso externo y la cabina).
- c) En la cabina (ascensor).
- d) Por detención imprevista del ascensor.

A) FUERA DEL ASCENSOR (RELLANO O PALIER)

> Riesgos

- Una de las situaciones más peligrosas es cuando las puertas de acceso al ascensor pueden abrirse sin que el ascensor se encuentre en el piso. En la actualidad los modelos más usuales son:
 - Puerta tijera
 - Puerta tablilla

- Puerta placa de madera
- Puerta placa de metal
- Puerta semiautomática
- Puerta automática
- Puerta reja

Todos estos modelos ofrecen riesgos cuando sus cierres no funcionan adecuadamente. Pero la puerta tijera es una de las más peligrosas.

Recuerde que:

La puerta tijera es una de las más peligrosas porque permite que manos, pies u otros elementos la atraviesen sin dificultad, ocasionando lesiones que pueden llegar a ser extremadamente graves, inclusive mutilaciones.

- En el caso de las puertas reja que no tienen cobertura reglamentaria (malla con cuadrados hasta 3 x 3 cm) puede ocurrir lo ya mencionado para puertas tijera.
- Los otros modelos de puertas no ofrecen peligros en sí mismas, excepto cuando no funcionen adecuadamente sus cerraduras, pudiendo ocasionar la caída de una persona por el hueco o pasadizo del ascensor.

Prevención

- Asegurarse de la presencia de la cabina del ascensor en el piso antes de abrir la puerta del palier.
- En los ascensores con puerta tijera, los niños deben esperar el ascensor, alejados de las puertas. Lo mismo debe hacer una persona que lleva a un niño pequeño en brazos, ya que éste puede mover un brazo o pierna y tocar la puerta del ascensor.

B) EN EL INTERMEDIO (ENTRE PUERTA DE RELLANO O ACCESO EXTERNO Y LA CABINA)

> Riesgos

- Algunas puertas guardan mayor distancia que la reglamentaria, dejando un espacio entre ambas que en algunos casos permite que un niño quede alojado entre ellas. Es importante vigilar esta situación, ya que si el ascensor se acciona automáticamente, su movimiento puede producir que el niño atrapado en ese espacio sea desplazado y se golpee la cabeza contra la viga del techo. La rapidez con que se desarrollan los hechos no da tiempo para tomar ningún tipo de acción para impedir que ocurra un aplastamiento.

Prevención

- Verificar la distancia entre puertas. Si es mayor que la reglamentaria (hasta 12 cm) comunicarlo para su corrección.

C) EN LA CABINA (ASCENSOR)

> Riesgos

- Cuando la cabina posee puerta tijera el mayor peligro es, al igual que con las puertas tijeras en rellano (puerta de acceso al ascensor), que un miembro quede aprisionado. Sin embargo, el peligro resulta aún mayor si el ascensor se encuentra en movimiento, ya que el miembro aprisionado se irá lesionando cada vez más a lo largo del trayecto.

- Otra situación de riesgo se genera cuando no se respeta el peso permitido para cada ascensor o la cantidad de personas que pueden viajar en él.
- La apertura de puertas de acción manual con el ascensor en movimiento es otro riesgo, especialmente en el caso de niños mayores que utilizan el ascensor solos.

Prevención

- Los niños pequeños no deben viajar solos en ningún tipo de ascensor. Aunque no es posible establecer una edad uniforme, al menos deben superar ampliamente aquella en que adquieren la “noción del peligro”: 4 a 5 años.
- Los niños deben viajar siempre contra alguno de los paneles fijos del ascensor ya que existen cabinas que tienen más de una puerta en su interior.
- No debe permitirse que el niño toque la manija de la puerta de cabina ni que juegue con la botonera.
- Respetar los límites de peso. Cuando no esté expresado en cantidad de personas se debe tener en cuenta que el peso calculado es de 75 kg por persona.

D) POR DETENCIÓN IMPREVISTA DEL ASCENSOR

> Riesgos

- El principal riesgo es el deseo de querer abandonar el ascensor por cuenta propia, sin esperar ayuda externa.
- La apertura de la puerta y el intento de alcanzar el piso inferior, pueden ocasionar la caída de la persona hacia el hueco del ascensor. En ese mismo intento el ascensor puede accionarse repentinamente e iniciar su movimiento aprisionando el cuerpo. Lo mismo puede suceder cuando la persona quiere alcanzar el piso superior.
- El “timbre de alarma” debe ser chequeado periódicamente. Su sonido debe ser muy audible y resonar en un ambiente en el que siempre haya alguien.

Prevención

- Si se detiene el ascensor entre pisos **NO PIERDA LA CALMA**.
- No hay nada más seguro que permanecer en la cabina esperando la ayuda externa
- Siente a los niños en el piso de la cabina.
- Pida auxilio usando el timbre de alarma.
- No abra las puertas y no intente salir por sus propios medios, aunque estas se abran fácilmente.
- Espere la ayuda externa que debe ser realizada por personal competente.
- Antes de efectuar cualquier maniobra de ayuda, se debe cortar la energía eléctrica.
- El ascensor tiene aire suficiente como para permanecer varias horas dentro de él.

Recuerde que:

- En caso de incendio no debe utilizar el ascensor, puede haber un corte de energía eléctrica y el hueco transformarse en una verdadera chimenea.
- Es importante explicar a los niños, aún antes de que estén en edad de utilizar el ascensor, las diferentes situaciones de riesgo relacionadas con su uso y enseñarles las conductas a seguir para prevenir accidentes. Muéstreles con el ejemplo el correcto uso del ascensor.
- Las situaciones riesgosas no deberían darse si se cumplieran estrictamente todas las medidas de seguridad que exigen las reglamentaciones vigentes en el Código de Edificación y en las Ordenanzas sobre el uso de ascensores.

- Pese a ser consideradas por los fabricantes de ascensores y empresas de mantenimiento, estas normas de seguridad no son obligatorias en todo el país y por lo tanto su aplicación depende de cada municipio.

Cumpla y haga cumplir todas las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes en los ascensores.

11. INGESTIÓN DE CUERPOS EXTRAÑOS

Es un riesgo muy frecuente, sobre todo en los niños pequeños. Si el objeto ingerido ingresa a la vía aérea puede ocasionar desde ahogamiento hasta diversos trastornos bronquiales y pulmonares. Si en cambio sigue la vía del aparato digestivo, puede producir lesiones o intoxicaciones.

> Riesgos

- Los alimentos en general, y algunos en especial deben considerarse peligrosos. Entre los alimentos más peligrosos están los caramelos y las pastillas pequeñas, las frutas secas, los pochoclos y los maníes. Cualquier alimento sólido “mal cortado” (en trozos grandes) o “poco masticado” es potencialmente riesgoso.
- En el caso de lactantes y niños pequeños a veces es un hermano el responsable de colocarle objetos en la boca.
- Cualquier objeto pequeño que se pueda introducir por completo en la boca del niño representa un riesgo potencial. Los objetos brillantes o de colores llaman su atención con mayor intensidad.
- Las pilas o baterías de reloj, computadoras o juegos son sumamente atractivas para los más pequeños. Su ingesta puede producir además de ahogamiento, quemaduras en el tracto gastrointestinal, principalmente en el esófago o el estómago.
- Los “globitos de carnaval” también representan un riesgo, así como todo objeto de goma que sea de tamaño pequeño, incluyendo la goma de los chupetes.

Prevención

- Los niños son curiosos y exploradores. No alcanza con ocultar los objetos peligrosos, es importante también no perder de vista al niño.
- No ofrecer al niño para jugar bolitas, monedas, dados, botones u otros objetos pequeños que pueda ingerir. Tampoco debe jugar con cuentas para collares, fideos, tornillos o pequeñas piezas de juegos para armar de los hermanos mayores.
- No dar a los niños pequeños muñecos u ositos con ojos o adornos de vidrio o plástico que puedan desprenderse. Tampoco se les debe ofrecer para jugar juguetes a pilas.
- Evitar el uso de prendedores, broches de gancho, alfileres, dedales, etc.
- Recordar que cualquier medicamento para adultos en la forma farmacéutica de comprimidos, grageas o cápsulas puede actuar como un cuerpo extraño para el niño, además de las acciones farmacológicas que la droga pueda producir si se absorbe en el estómago o intestino.
- Nunca deje al lactante tomar solo el biberón. Si lo hace, permanezca a su lado. No deje tampoco al niño comiendo solo. Aunque sepa hacerlo es necesaria la supervisión de un adulto, si es posible sentado junto a él.

Recuerde:

- Se debe tener mucho cuidado con la pata de pollo que muchas veces se le ofrece a los más pequeños para que coman solos. La pata posee un hueso finito que si es ingerido puede causar una perforación intestinal, al igual que los mondadientes.
- Las espinas de pescado (especialmente los de río) son de gran riesgo a cualquier edad. Es importante no confiarse de los “filetes” denominados “sin espinas”.
- Vigile las tetinas del biberón, en especial las de goma y si están rajadas o muy blandas cámbielas rápido; el bebé puede ingerirla y le puede ocasionar una obstrucción intestinal.

12. ENERGÍA ELÉCTRICA

Su utilización es indispensable, pero debemos reconocer también los riesgos que implica y aprender a prevenirlos.

> Riesgos

- Cortocircuitos y pérdidas de energía.
- Utilización de artefactos que debieran tener conexión a tierra pero no la tienen, o está mal hecha.
- Tocar o manipular artefactos eléctricos.
- Cambiar una lamparita con el artefacto enchufado y sin “cortar” la corriente.
- Instalación o arreglos del sistema eléctrico por personas no idóneas para dicha tarea.
- Cables u otros elementos en mal estado.
- Tomacorrientes al alcance de los niños.
- Los enchufes “triples”, múltiples o “zapatillas” y los cables alargadores (en general todos con colores llamativos) despiertan la curiosidad de los más pequeños.
- Carencia o mal funcionamiento del disyuntor.

Prevención

- El ingreso de la energía eléctrica a nuestra vivienda debe ser el adecuado: la conexión no debe ser clandestina. Como primer elemento de protección es preciso colocar un disyuntor y llaves termomagnéticas. La función del disyuntor es cortar la energía de inmediato cuando una persona se pone en contacto con la electricidad y esta se descarga a tierra. Si alguien conecta un cable negativo con uno positivo y se produce un cortocircuito, será la llave termomagnética la que corte el suministro.
- Compruebe una vez al mes el correcto funcionamiento de su disyuntor con la llave que tiene para tal fin.
- Es aconsejable que la línea de energía que ingresa al domicilio se divida en sublíneas internas y que cada línea tenga una llave termomagnética para separar así la alimentación de energía de los electrodomésticos de los artefactos de iluminación.
- Los artefactos que así lo necesiten deben tener siempre conexión a tierra y no utilizar adaptadores de enchufes (de tres a dos patas).
- No utilizar ni tocar artefactos eléctricos con los pies descalzos o mojados.
- Para el cambio de una lámpara de luz debe cortarse la electricidad o desenchufar el artefacto.
- Para hacer algún arreglo de la línea eléctrica se debe llamar a un especialista.

- Nunca utilizar para conectar un artefacto a tierra la tubería de agua, la conexión debe realizarse con una lanza de diseño aprobado enclavada a tierra.
- Si es inevitable utilizar “triples” o “zapatillas”, colocarlos en un lugar totalmente inaccesible para los niños pequeños.
- Nunca desconectar artefactos enchufados tirando de los cables.
- Controlar el estado de los cables y enchufes de los artefactos eléctricos, las mínimas imperfecciones pueden causar graves accidentes. Deben revisarse en especial aquellos que son conectados y desconectados habitualmente.
- Si existe un cable con imperfecciones debe cambiarse en su totalidad, ya que los parches con cintas aisladoras no son seguros.
- Las tapas de cajas de tomas o llaves de electricidad no deben tener roturas o rajaduras.
- Cuando en el domicilio haya niños, no se deben utilizar prolongadores de cables. Si no existe otra posibilidad, colgarlos a una altura a la que ellos no puedan llegar.
- Todos los tomacorrientes deben estar a una altura mayor de un 1.20 m del piso para evitar que el niño tenga acceso a ellos.
- Las “tapas” de tomacorrientes deben ser seguras. El método de colocar una cinta adhesiva en reemplazo de las tapas no es seguro, aun con los niños más pequeños.

Para tener en cuenta:

- En caso de asistir a una persona electrocutada nunca la toque en forma directa porque usted quedará “pegado” y entonces tendremos dos afectados: la víctima y usted.
- Durante las tormentas trate de no salir, especialmente de noche. Desconecte los electrodomésticos. Evite usar artefactos de comunicación eléctricos, por ejemplo teléfonos inalámbricos. Si un cable cae sobre su vehículo no toque las partes metálicas y permanezca en su interior hasta recibir ayuda.
- En caso de inundaciones utilice siempre calzado aislante para desplazarse. Desconecte el ingreso de energía eléctrica a su domicilio (siempre con elementos de aislamiento). Antes de reconectar los artefactos alcanzados por el agua compruebe con especialistas su buen funcionamiento. Antes de conectar el fluido eléctrico haga controlar también el aislamiento de las llaves y los tomacorrientes.

13. PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA CASA DE LOS ABUELOS

> Riesgos

- Muchas veces la casa de los abuelos no está preparada para la visita y estadía de niños pequeños.
- Todos los riesgos tratados en este capítulo de la casa son aplicables para este punto.
- Generalmente los abuelos toman más remedios que los padres de los niños y los dejan a la vista para no olvidarse de tomarlos. Cuando los niños los visitan existe un alto riesgo de sufrir intoxicaciones por ingerir medicamentos usados por sus abuelos.

Prevención

- La casa de los abuelos debe ser tan segura como la de los padres, entonces cada una de las formas de prevención expuestas en este capítulo deben ser tenidas en cuenta en el hogar de los abuelos.
- Los medicamentos deben guardarse en armarios cerrados con llave y ésta no debe quedar a la vista del niño.
- Los productos tóxicos, insecticidas, plaguicidas, solventes, pinturas, productos de limpieza deben estar en lugares donde el niño no tenga acceso y cerrados con llave.

Capítulo

2

Lesiones en la calle



En Argentina mueren más de 7.000 personas al año a causa del tránsito. Se trata de una enfermedad endémica, como lo era el sarampión. Es inadmisibile que conociendo cuáles son las vacunas efectivas contra esta enfermedad aún no se apliquen de manera uniforme en todo el territorio argentino. Si bien comenzar con educación vial desde el jardín de infantes es una medida muy aceptada socialmente, son los adultos los usuarios del sistema de tránsito responsables de acatar las normas y no debe caer esta responsabilidad sobre los niños. Se sabe, fehacientemente, que cumplir en un principio con cinco normas básicas como: el uso del cinturón, del casco, respetar las velocidades máximas, evitar el consumo de alcohol y la correcta sujeción de menores en los vehículos, reduciría significativamente el número de lesionados graves y muertes por tránsito.

1. PEATONES

Pensando en los niños

Como norma general, se acepta que la mayoría de los niños aprenden, recuerdan y ejecutan con eficiencia las reglas de seguridad peatonal entre los 7 y 9 años. Se supone que esto se logra gradualmente y se estimula con el ejemplo y el señalamiento permanente de padres, cuidadores, docentes, etc.

Por debajo de esa edad, aun con un buen entrenamiento, las reacciones de los niños son imprevisibles y su capacidad de concentración es muy variable, por lo que dependen para su seguridad de la presencia de un adulto a su lado.

En la calle no sólo es necesaria la atención permanente, sino que además el niño debe ser llevado de la mano, sobre todo los menores de 4 o 5 años.

Cuidado de los niños en la calle

Es obvio que este cuidado debe estar a cargo de un adulto apto físicamente. La compañía de hermanos preadolescentes o adolescentes o de abuelos muy ancianos, más allá de su indudable buena intención, puede no ser efectiva en momentos de emergencia.

Una sola persona puede proteger eficientemente a dos niños pequeños, sin embargo es importante tener presente que llevar a un bebé de pocos meses en brazos disminuye la posibilidad de vigilancia y contención de otros eventuales acompañantes que no tengan todavía la noción del peligro.

Durante el desplazamiento por la vereda, los más pequeños deben ir del lado opuesto a la calle. Los mayorcitos pueden ir un par de metros adelante (nunca detrás) de los adultos, para poder advertirlos de eventuales riesgos.

Cuando no se puede caminar por la vereda

- La interrupción de la vereda por reparaciones, obras en construcción y vehículos mal estacionados es frecuente. Si es una calle o avenida de mucho tránsito, no debe dudarse en retroceder a la esquina, cruzar por la senda peatonal y utilizar la vereda opuesta. Si el tramo es muy breve, los vehículos vienen “de frente” y es un momento de poco tránsito, el adulto decidirá, de acuerdo con la edad y el número de los niños a su cargo, qué conducta adoptar.

Salida de vehículos

La mayoría de los edificios y playas de estacionamiento tienen señales luminosas y/o sonoras que indican cuándo sale un vehículo. Los garajes de casas particulares carecen de avisos y es frecuente la salida de vehículos “marcha atrás”. Por ello, es fundamental estar atento a esta circunstancia.

Cómo cruzar la calle

El cruce de la calle debe hacerse por las sendas peatonales marcadas en el pavimento. Si existieran semáforos debe atenderse a sus indicaciones. Si un lugar tiene pasarelas aéreas y se está en compañía de niños, debe optarse sin dudar por usarlas.

La costumbre de detenerse primero, luego mirar atentamente a ambos lados y cruzar sin correr pero sin demoras es lo más seguro, no importa que se trate de calles de mano única o avenidas de doble mano.

El adulto debe tener muy en cuenta que los menores de 6 o 7 años tienen serias dificultades para evaluar la distancia y la velocidad de cualquier vehículo que tienen a la vista. A esa edad todavía no son capaces de tener en cuenta varias cosas a la vez.

El cruce de la calle con un bebé en brazos o en un cochecito, y otro niño tomado de la otra mano exige la concentración de un adulto y aptitud física para una emergencia. Una vez más recordamos que no es una tarea para adolescentes o personas muy ancianas.

No bajar el cochecito del bebé a la calle hasta no tener habilitado el paso.

No esperar la señal del semáforo con el cochecito en la calle.

En zonas rurales o semirurales

Frecuentemente nos vemos obligados, por la falta de veredas, a caminar sobre el pavimento.

Lejos de ser lo ideal, si no existe otra posibilidad, debe hacerse siempre en sentido contrario al tránsito y de día, lo que nos permitirá ver con anticipación cualquier vehículo.

Cuando se aproxima un vehículo, los adultos deben colocarse con los niños en la banquina, aunque tenga barro o agua, lo más lejos posible del borde de la ruta y siempre con los más pequeños alzados y los niños mayores tomados de la mano hasta que pasen los automotores.

Recuerde que:

El uso de auriculares para caminar o correr disminuye la percepción de cualquier señal sonora y contribuye a la desconcentración. Su uso debe limitarse a parques, plazas o clubes.

SEMÁFOROS

a) Interpretación de las señales luminosas para peatones

- FIGURA BLANCA DE UN PEATÓN CAMINANDO: indica que se puede cruzar sin riesgo y por la senda marcada al efecto.
- LA MISMA FIGURA INTERMITENTE (se enciende y se apaga) indica que finaliza el tiempo de cruce seguro: no hacerlo.
- FIGURA EN ROJO DE UN PEATÓN O UNA MANO EN GESTO DE “ALTO”: indica la imposibilidad de cruzar en ese momento.

Algunos semáforos van avisando cuanto tiempo en segundos quedan para seguir cruzando. Ej: 20; 19; 18 ... y así sucesivamente.

b) Interpretación de las señales luminosas para vehículos y significado para peatones

- LUZ ROJA: los vehículos deben detenerse en la línea marcada en la calzada. Suele coexistir con la figura blanca del peatón caminando y debe cruzarse la calzada sin demorar.
- LUZ AMARILLA: indica al peatón que los vehículos se detendrán próximamente, y que debe esperar ese momento para cruzar.
- LUZ AMARILLA INTERMITENTE: Máxima precaución, advierte que no funciona el semáforo y hay peligro para los niños y todos los peatones en general.
- LUZ VERDE: indica el turno del paso vehicular, habitualmente coincide con el peatonal rojo o la mano en alto en el mismo color. No debe cruzarse la calzada.

Recuerde que:

Aunque el semáforo nos esté dando paso, igual debemos tener precaución y observar atentamente el comportamiento de los vehículos antes de iniciar el cruce.

2. BICICLETAS

Es fundamental que los niños aprendan a ser conductores responsables de bicicletas. Los adultos deben enseñarles las leyes de tránsito y los riesgos a los que se someten al andar en bicicleta por la calle. Para lograr este aprendizaje, en sus comienzos deben ser acompañados por adultos. Los docentes deben comprometerse, a lo largo de toda la escolaridad, con la enseñanza de la educación vial.

> Riesgos

- Al caer de la bicicleta un niño puede golpearse fuertemente su cabeza contra el piso o el cordón de la vereda.
- Los manubrios y las manijas de frenos pueden golpear o penetrar el cuerpo del conductor en caso de una caída.
- El mal manejo, el manejo no responsable o el desconocimiento de las limitaciones de la bicicleta.
- Atropellamiento por circular de noche sin tomar los recaudos necesarios.
- Es habitual observar a una gran cantidad de niños de corta edad lesionados al ser

transportados por adultos o niños mayores en bicicleta. La forma más frecuente es el aprisionamiento del pie o el tobillo entre los rayos de la rueda, que causan secuelas de larga duración.

- Muchos niños caen de las bicicletas al dormirse mientras son transportados.

Prevención

- El tamaño de la bicicleta debe ser adecuado al tamaño del niño; una forma sencilla para saberlo es controlar que el niño sentado alcance a tocar el suelo con los pies.
- El casco es un importante medio de protección para conductores de bicicleta que debe ser utilizado cada vez que se emplee este medio de transporte.
- Los manubrios y las manijas de frenos deben estar protegidos por elementos romos y elásticos, por ejemplo goma o plástico.
- Es importante enseñar a los niños las señales que deben realizar para ser vistos por el resto de los conductores y advertirles el peligro que significa movilizarse en bicicleta en horas de la noche.
- Si bien es riesgoso andar en bicicleta de noche, en caso de tener que hacerlo es aconsejable llevar ropas blancas o fluorescentes, luz delantera, ojo de gato trasero y luces en ambas ruedas de la bicicleta.
- No circular en contramano. Las bicicletas deben respetar los sentidos de las calles como cualquier vehículo.
- Debemos informarles a los usuarios de bicicleta sobre las limitaciones del rodado en cuanto a su resistencia y a la pérdida del equilibrio cuando se usa de manera inadecuada.
- Tener en cuenta que el diseño y material con que está construida la bicicleta debe ser el que corresponda al terreno por donde va a circular. Por ejemplo: una unidad construida para piso liso no puede circular cotidianamente por adoquines o calles de tierra, ya que si se la utiliza de esa forma, es muy posible que se rompa imprevisiblemente la horquilla, ocasionando una lesión a su conductor.
- Recordemos que la bicicleta está diseñada para el transporte de una sola persona sentada en su silla y que por seguridad no se debe llevar pasajeros en ella.
- El equipaje pesado debe transportarse en un portaequipaje sobre la rueda trasera, ya que hacerlo sobre la delantera disminuye su maniobrabilidad.
- No llevar niños sentados delante del conductor. En caso de que la familia deba trasladarse de un lugar a otro, no deben hacerlo en bicicleta, sino en auto, remise o transporte público.
- La bicicleta debe tener protector de la rueda trasera y de la cadena.
- No dejar a los niños pequeños junto a una bicicleta parada, ya que se le puede caer encima. También es posible que el niño se ponga a jugar con los pedales y su mano puede quedar atrapada entre la cadena y la corona o el piñón de la bicicleta.
- Si los niños pequeños están junto a una bicicleta, deben estar siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Es importante que el ciclista esté atento a la apertura imprevista de las puertas de los autos estacionados.

Recuerde que:

- Resulta muy difícil moverse en bicicleta en medio del tránsito de la ciudad; por ello las comunidades deben esforzarse en la creación de ciclovías.

- Es riesgoso también circular en bicicleta por veredas de plazas, parques o costaneras, ya que existe la posibilidad de lesionar a quienes se encuentran caminando por allí. El riesgo es mayor aún en veredas de barrios residenciales o comerciales.
- Nuestras leyes vigentes prohíben a menores de 12 años circular en bicicleta por la calzada.

3. CICLOMOTORES Y MOTOCICLETAS

MOTOCICLETA

Todo vehículo de dos ruedas con motor a tracción propia de más de 50 cm³ de cilindrada y que puede desarrollar velocidades superiores a 50 km por hora.

CICLOMOTOR

Es una motocicleta de hasta 50 cm³ de cilindrada que no puede exceder los 50 km por hora de velocidad.

> Riesgos

- Los vehículos de dos ruedas con tracción propia son ágiles y poderosos. Quizá por eso ejercen una profunda atracción, especialmente sobre los jóvenes.
- Sin embargo, sólo algunos motociclistas saben que el riesgo de sufrir un accidente es muchas veces mayor que para un automovilista. Con cierta frecuencia, arriesgan innecesariamente su seguridad, tentados por la facilidad de maniobra que su pequeño, potente y veloz vehículo les brinda. Y este es su mayor riesgo, pues este vehículo no posee carrocería que proteja a sus ocupantes ni cinturones de seguridad como el automóvil.
- Se debe tener en cuenta también que existen factores adversos a la hora de conducir. La tierra, la arena, el adoquinado, el piso húmedo o resbaladizo, las manchas de aceite o de gas oil, los baches, alambres, maderas y ramas son sus potenciales enemigos. A una velocidad prudencial, estos obstáculos pueden ser visualizados a tiempo y evitados sin maniobras bruscas.

Prevención

- La seguridad de la motocicleta está en relación directa con la responsabilidad del conductor. Sólo una aproximación gradual, responsable y consciente en la práctica de su manejo puede proporcionar una real destreza.
- El lugar de mayor seguridad para la circulación está a la derecha, próximo al borde del camino o la acera.
- Se deben respetar en todo momento las normas de prioridad de paso mientras se avanza. El zigzagueo constituye una de las principales causas de accidentes.
- Centre su atención en el movimiento del tránsito que lo rodea: observe y prevea las maniobras de los demás vehículos y proceda en consecuencia.
- El manejo de las motocicletas se controla con las piernas y las manos. Guíe con ambas manos en todo momento.
- Si debe frenar, especialmente cuando la calzada está resbaladiza, con manchas de aceite, tierra, etc. coloque siempre el vehículo en posición vertical y en dirección recta.
- Conserve siempre el espacio suficiente que le permita ejecutar una maniobra imprevista o una frenada hasta la detención total del vehículo.

- Esté atento a la apertura imprevista de puertas de autos estacionados.
- No transite de contramano.
- De noche encienda las luces reglamentarias.

Recuerde:

El conductor debe usar siempre casco y antiparras. El acompañante también debe estar protegido con casco.

Para circular con un automotor (incluidos los ciclomotores y las motocicletas) es indispensable que:

- El conductor esté habilitado para conducir ese tipo de vehículo y lleve consigo la licencia correspondiente.
- El número de ocupantes guarde relación con la capacidad para la que fue construido, y no estorben al conductor.
- El automotor posea los sistemas de seguridad originales en buen estado de funcionamiento.

Los menores de 12 años no deben ser transportados en motovehículos y está penado por ley. Los mayores pueden hacerlo como acompañantes, usando el casco acorde a su edad o contextura física.

Los cuatriciclos no pueden circular por calles y rutas, solo en sectores habilitados para su uso.

Se reportaron niños conductores lesionados por circular con estos vehículos.

Recuerde:

- El conductor debe circular siempre a una velocidad tal que de acuerdo con su salud, el estado del vehículo y su carga, la visibilidad existente, las condiciones de la vía y el tiempo y la densidad del tránsito, tenga siempre el total dominio de su vehículo y no entorpezca la circulación. De no ser así, deberá abandonar la vía o detener la marcha.
- La velocidad estará dictada por su seguridad. Una motocicleta permite desarrollar velocidades más altas de lo aconsejable y el peligro se torna mayor en el tránsito ciudadano. El conductor debe mantener la velocidad dentro de los límites que la legislación determina para zonas urbanas y rurales, así como adaptarla a las condiciones del tránsito.

Es muy peligroso transportar niños pequeños en motocicletas o ciclomotores

4. AUTOS DE LA FAMILIA

> Riesgos

- Un niño que viaja en el asiento delantero del automóvil tiene un alto riesgo de padecer graves lesiones al golpear contra el habitáculo en caso de frenada brusca o colisión.
- Un bebé que viaja en brazos de su madre u otra persona en el asiento delantero, no podrá ser sostenido ya que el niño multiplica varias veces su peso en caso de colisión, corre el riesgo de golpear contra las paredes del habitáculo o salir despedido por el parabrisas.

Si además la madre no está sujeta con cinturón de seguridad, deben agregarse las lesiones producidas por el golpe de ella contra el niño, considerando que el peso de la madre también está ampliado por la fuerza resultante de la colisión.

- Las bolsas de aire (airbag) instaladas como protección para adultos han causado serias lesiones de niños que viajaban en el asiento delantero.

Prevención

- Todos los niños que pesan menos de 20 kilos deben viajar en su correspondiente sistema de retención infantil (sillita), colocado en el asiento trasero y con una sujeción confiable.
- Para los niños más pequeños (hasta 10k) el asiento de seguridad debe colocarse en la parte central del asiento trasero, ya que reduce lesiones por choques laterales, y debe estar orientado en el sentido inverso al de la marcha.
- Los niños entre 10 y 20 kilos podrán colocarse en asientos de seguridad mirando hacia adelante, aunque según las últimas recomendaciones, es ideal que viajen mirando hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta alcanzar el peso máximo que tolere la silla.
- Los niños mayores de 20k, y hasta que midan aproximadamente 1,40m (entre los 8 y los 12 años) deben viajar en el asiento trasero, sobre almohadones elevadores protegidos con cinturón de seguridad especial y mecanismo de ajuste de la presión.
- Los niños mayores de esa edad o altura pueden viajar en el asiento delantero, con su correspondiente cinturón de seguridad. Si el vehículo está equipado con airbag, el asiento delantero debe correrse lo máximo posible hacia atrás.
- La madre embarazada debe proteger a su bebé usando siempre el cinturón de seguridad en el vehículo, cuidando que la parte horizontal de la correa pase por debajo de su vientre y la diagonal pase por encima.
- Todos los pasajeros del habitáculo, no importa dónde estén sentados, deben usar cinturón de seguridad.
- Deben colocarse las trabas de seguridad de las puertas.

Recuerde que: los recién nacidos deben ser transportados desde su primer viaje, al ser llevados a casa al alta de la maternidad, en el asiento trasero y en la sillita de seguridad, mirando hacia atrás.

> Riesgos

- Los niños que viajan sin sujeción multiplican por cinco las probabilidades de sufrir lesiones mortales; además de los riesgos mencionados, frecuentemente propician la ocurrencia de accidentes por distraer con sus movimientos al conductor.
- También corren el riesgo de caer del vehículo en caso de abrirse una puerta o sufrir lesiones al sacar los brazos por las ventanillas.

Prevención

- Los niños deben ocupar siempre los asientos traseros y viajar sentados.
- Verifique que se encuentren activados los botones de seguridad en las puertas traseras.
- Mantenga la disciplina adecuada en el auto para evitar que se distraiga el conductor.
- No se debe manejar ningún vehículo si se ha tomado aunque sea una mínima cantidad de bebidas alcohólicas (incluyendo cerveza), ya que aumenta sustancialmente la posibilidad de colisión.

- Si el viaje es prolongado, procure con anticipación los medios para entretener a los niños en forma ordenada.
- No permita que saquen los brazos, la cabeza, los juguetes u otros objetos fuera de la ventanilla.

> Riesgo

- Los objetos sueltos en el vehículo, en especial los colocados en la luneta trasera, pueden ser disparados como proyectiles al frenar bruscamente o sufrir colisión, provocando lesiones graves o la muerte en las personas en que impactan.

Prevención

- Deje libre la luneta trasera de todo tipo de objetos, incluso juguetes, mamaderas y objetos pequeños.

> Riesgo

- Muchos niños y adultos sufren lesiones al ascender o descender del vehículo. Otros vehículos que circulan por la calzada y cuyos conductores no advierten el movimiento de los que ascienden o descienden, pueden impactar contra la puerta o las personas.
- Frecuentemente los niños (y también los adultos), sufren aplastamiento de dedos y manos al cerrar las puertas de los vehículos.
- Se reportaron casos de aplastamiento al circular de reversa al salir de garajes particulares.

Prevención

- Todo ascenso o descenso del auto debe realizarse por las puertas que se encuentran del lado de la vereda. Los niños deben esperar la instrucción de los padres o adultos responsables antes de abrir la puerta.
- Desarrolle el hábito de verificar, antes de cerrar las puertas, que nadie tenga sus dedos o manos en el entorno de la abertura, especialmente en el sector de las bisagras.
- Una medida adicional que reduce el riesgo es alertar con anticipación el cierre de las puertas para que en caso de que alguien tenga sus dedos o manos en el entorno de la abertura los quite.
- No circular en reversa sin antes asegurarse que un objeto, una mascota, o una persona pequeña como un niño, se encuentren detrás del automóvil ya que no se observan por el espejo retrovisor

Recuerde que:

- El anochecer es el período más peligroso para manejar.
- Los ingresos y las salidas de las ciudades son kilómetros de mucho riesgo.
- En viajes prolongados, el cansancio del conductor es un importante factor de riesgo, sobre todo si no maneja por esa ruta habitualmente.

Para tener un viaje seguro

- Si se dispone a conducir un vehículo absténgase de consumir cualquier bebida alcohólica ni siquiera en pequeñas cantidades que la gente considera inofensivas.
- Antes de comenzar un viaje es importante comer liviano y no manejar en ayunas.
- En viajes largos realice paradas frecuentes, al menos cada 2 horas. Pare el vehículo en lugares alejados de la carretera, áreas de detención o estaciones de servicio, salga del auto y estire las piernas. No trate de recorrer distancias muy largas en un solo día.

- Cualquier distracción de los conductores puede implicar serios riesgos de accidentes. Por tal motivo no utilice teléfono móvil mientras conduce, ni siquiera un “manos libres”: está prohibido por ley. Si necesita hablar por teléfono detenga el auto en un lugar seguro.
- Controle que su vehículo esté en buenas condiciones, revise neumáticos, frenos, sistema de amortiguación, luces, funcionamiento de puertas y cinturones de seguridad, etc. Verifique que no ingresen gases del motor al interior del vehículo.
- Mantenga siempre algunas de las ventanas parcialmente abiertas, incluso si tiene aire acondicionado.
- Respetar las velocidades máximas y las zonas de sobrepaso seguro, son la manera más eficiente de evitar lesiones graves y muertes en rutas y le dará más posibilidades de llegar con éxito a destino.
- No dejar a los niños solos en el auto ya que el calor, la falta de oxígeno, el aumento de dióxido de carbono y la intoxicación de gases representan un riesgo para su salud.
- Si se viaja en un auto con techo corredizo, es importante evitar que los niños se paren en el asiento asomándose por él.
- En caso de viajar en una pick-up, los niños y adolescentes deben viajar siempre en la cabina. Jamás deben hacerlo en la “caja”, ni aún sentados.
- Relación velocidad, distancia y tiempo de frenado: a mayor velocidad, mayor es el tiempo y la distancia que se necesita para detener un vehículo, por ende, más graves son las consecuencias ante un imprevisto.

DISTANCIAS DE FRENADO

| Velocidad | Distancia recorrida durante la reacción (metros) | Distancia recorrida durante el frenado (metros) | Distancia total del frenado (metros) |
|-----------|--|---|--------------------------------------|
| 20 km/h | 6 | 2 | 8 |
| 40 km/h | 11 | 8 | 19 |
| 60 km/h | 17 | 18 | 35 |
| 80 km/h | 22 | 31 | 53 |
| 90 km/h | 25 | 40 | 65 |
| 110 km/h | 31 | 59 | 90 |

CREENCIAS ERRÓNEAS

| Lo que algunos padres piensan | La realidad |
|--|---|
| <i>A mi bebé lo llevo en brazos porque es más seguro.</i> | En caso de choque, aun a 10 km/h, un adulto es expulsado de su asiento hacia adelante y la tendencia instintiva es abrir los brazos para frenar el impacto. En un solo segundo abre los brazos y suelta al bebé. |
| <i>Solamente hacen falta sillitas si se circula en ruta, a gran velocidad.</i> | El 70% de los accidentes ocurre en trayectos cortos, a menos de 15 km del domicilio y a alrededor de 50 km/h. A esta velocidad, el choque es similar a una caída de un cuarto piso. |
| <i>En caso de accidente es mejor que esté suelto y salga despedido.</i> | Las estadísticas demuestran que ser despedido fuera del vehículo aumenta 6 veces las posibilidades de morir en un accidente. Aunque el uso del cinturón puede ocasionar lesiones leves en tórax y abdomen, de no utilizarlo, esas lesiones serían mucho más graves. |
| <i>Los chicos no soportan viajar atados.</i> | Es cuestión de hábito y sentido común, si se los acostumbra desde pequeños, si los padres viajan sujetos y se descansa cada 2 horas, son muy bien tolerados. |
| <i>Las sillitas son caras y se usan poco tiempo.</i> | Si bien es cierto que hay que hacer un gasto extra, cualquier lesión grave acarrea más gastos y la vida de los hijos es invaluable. |

5. TRANSPORTES PÚBLICOS

Entendemos por transportes públicos aquellos que utiliza la comunidad para trasladarse y son de uso cotidiano: taxis, remises, colectivos, transportes escolares, subterráneos y trenes.

> Riesgos

- Atropellamientos, golpes y caídas.
- Ser embestido por otro vehículo o arrollado por maniobras bruscas del conductor.
- Sufrir lesiones en brazos o cabeza al sacarlos por la ventanilla del vehículo.

Prevención

- Esperar el medio de transporte elegido sobre la vereda, en los lugares o en las paradas habituales para ello; nunca descender a la calle para tratar de pararlo haciendo señas al conductor.
- No subir o bajar de un vehículo en movimiento, cualquiera sea el transporte.

- Siempre ascender o descender cuando el vehículo se encuentre completamente detenido y su conductor haya abierto las puertas de acceso.
- Los niños deben ser los primeros en ascender al vehículo. Al descender, primero deben hacerlo los adultos y luego los niños.
- No sacar las manos, los brazos o asomarse por las ventanillas ya que existe el riesgo de sufrir golpes o roces contra otros vehículos u objetos.

En el colectivo

- Dentro del colectivo, los niños deben estar lejos de las puertas, sentarse correctamente en los asientos y no permanecer parados o agachados.
- Si no hay asientos disponibles y se debe viajar parado, hacerlo solamente en el pasillo de los pasajeros y siempre tomado de los pasamanos para conservar mejor el equilibrio.
- Los niños no deben andar caminando o jugando en los pasillos.
- En la medida de lo posible los niños deberán viajar con las manos libres, dejando bolsos y equipajes a sus mayores.
- No es conveniente que lleven objetos o juguetes de materiales rígidos, con bordes filosos o ángulos agudos, porque pueden producir heridas cortantes, punzantes o contusiones en caso de frenadas o movimientos bruscos del vehículo.
- Se le debe ceder el asiento a una persona que viaja parada con un bebé en brazos, pues esto representa un riesgo para la persona y en especial para el bebé.
- El niño no debe ir comiendo o con caramelos en su boca, ya que un movimiento brusco puede causar obstrucción de sus vías respiratorias.

En taxis y remises

- Recomendamos ocupar preferentemente el asiento trasero, en especial los niños; en caso de choque, este sitio es un lugar más seguro que el asiento delantero.
- Solicitar al conductor que accione la traba de seguridad de las puertas.
- Abrocharse el cinturón de seguridad, aunque la circulación sea a baja velocidad o durante trayectos cortos.
- Exigir al conductor una velocidad moderada y un estilo de conducción prudente.
- Al bajarse de un taxi o remis, hacerlo por la puerta que da a la vereda y nunca por la que da a la calle, por donde circula el tránsito.

En tren o subte

- Aguarde la llegada del tren o el subte en el andén de la estación y lejos del borde próximo a las vías, para evitar el riesgo de caer en ellas por un resbalón o ser empujado por otros pasajeros que intentan subir.
- Los niños no deben viajar cerca de las puertas o asomados por las ventanillas. Tampoco es prudente que recorran los vagones del tren.

En transportes escolares

- Todos los ocupantes del vehículo deben viajar sujetos, tanto el conductor como todos los niños que se desplazan como pasajeros, es la mejor manera de comenzar con educación vial desde el jardín de infantes.

6. VEREDAS

- Se denomina así a “la orilla de la calle o de la vía pública, que se encuentra junto al paramento de las casas y está destinada al tránsito de peatones”.
- Debemos tener muy presente que los niños de 1 y 2 años no suelen distinguir bien entre la vereda y la calle, conocimiento que debe ser enseñado en forma gradual y constante. En los niños un poco más grandes, el mayor riesgo de accidentes se presenta al comenzar y terminar el horario escolar, momentos cuando es mayor su presencia en las calles.
- A medida que crecen, los niños van incorporando conocimientos y habilidades. Sin embargo hay que tener en cuenta que aún durante la adolescencia y por las características propias de ese período, el cuidado y la atención del adulto es fundamental.

> Riesgos

Objetos móviles en las veredas

- Automóviles: muchas veces se encuentran estacionados sobre la vereda o subida del garaje, obstruyendo notoriamente el desplazamiento.
- Motocicletas: algunas veces son encadenadas o apoyadas en columnas, pilares o paredes, generando el riesgo de que caigan, dando lugar a aplastamientos o en otras ocasiones dejando manchas de aceite en el suelo que facilitan caídas.
- Bicicletas: el riesgo radica no sólo en las posibilidades de accidentes por “andar en la vereda”, sino por estar apoyadas sin seguridad en la pared, en los árboles y pocas veces en bicicleteros adecuados.
- Vendedores ambulantes con sus puestos callejeros, cajones de fruterías, caballetes de precios de ofertas, cestos de flores o de desperdicios, etc. que obstruyen el paso.
- Si las rejas desmontables de los negocios son apoyadas en la pared o en los árboles pueden causar lesiones al ser embestidas por los niños.

Objetos fijos en la vereda

- Carteles: están determinadas en reglamentos sus medidas y la ubicación, pero el incumplimiento de las normativas puede originar lesiones no sólo por las caídas sino por obstrucción en el desplazamiento en las aceras. A veces los carteles están rotos y se observan fichas de electricidad al descubierto que pueden llamar la atención de los niños, con la consecuente exposición a los riesgos que implica su manipulación.
- Cajas de electricidad o de gas sin las tapas correspondientes o abiertas al paso del público.
- Ventilación de calefacciones de estufas de tiro balanceado: frecuentemente las salientes están a muy baja altura y pueden ocasionar lesiones por traumatismo o quemaduras.
- Acondicionadores de aire: en muchos casos salen de la línea de construcción o tienen caída de agua producto de la condensación. Esto no sólo resulta molesto, sino que aumenta las posibilidades de resbalones y caídas.

Objetos anclados en la vereda

- Columnas de señalización que obstruyen el paso.
- Acumulación de tierra y pozos realizados por empresas de servicios en reparaciones.

Muchas veces dejan también pozos profundos que al cubrirse de agua de lluvia, constituyen verdaderas trampas ocultas.

- Casamatas de protección de respiración de las cámaras del servicio público. Obstruyen el desplazamiento por las veredas y pueden provocar traumatismos. Si no están bien cerradas generan un alto riesgo de causar accidentes por electricidad.
- Pilotes colocados en algunas esquinas o frentes como protección. Estos pilotes aumentan sensiblemente el riesgo y estrechan el desplazamiento del peatón.
- Anclajes en el cordón para evitar el estacionamiento en el sector de ingreso de autos que pueden provocar el enganche de los pies con las consiguientes caídas.
- Toldos bajos y las columnas que los sostienen obstruyen el desplazamiento. Es frecuente el choque de la cabeza contra los faldones que al ser tan bajos constituyen un riesgo.
- El suelo muchas veces no es uniforme no sólo por el tipo de baldosas, sino porque las superficies mismas carecen de continuidad; es posible encontrar hundimientos, baldosas flojas, rotas o resbaladizas por aceite, petróleo o jabón producto del lavado de vehículos o animales.

Para reflexionar:

Si observamos todos los obstáculos enumerados anteriormente, las veredas son una barrera para quien padece alguna discapacidad y resultan un terreno algo hostil, además de constituir un hecho discriminatorio.

Prevención

- Mantener la vereda despejada y en buenas condiciones.
- Eliminar malezas, acumulaciones de agua, residuos, desperdicios, escombros.
- Lavar la vereda dentro de los horarios autorizados.
- Las salientes de calefacción deben estar por lo menos a 2,30 m del piso.
- Los acondicionadores de aire que tienen salida al exterior deben tener derivación a aguas pluviales para evitar el goteo sobre la vereda.
- Los toldos deben tener por lo menos 2 m de alto.

Recuerde que:

- Los adultos deben supervisar a los niños hasta comprobar que son buenos peatones y comprenden cuáles son las situaciones de riesgo y la forma de evitarlas.
- Desde muy pequeños se les debe inculcar que las veredas no son un lugar adecuado ni seguro para jugar.
- Al salir de una vivienda se debe mirar a ambos lados ya que existe la posibilidad de que una bicicleta o una moto pase en ese momento por delante y nos atropelle.
- El mejor consejo para los padres es que se constituyan en un ejemplo para sus niños.

7. CRUCES DE FERROCARRIL

> Riesgos

- Desconocer o desobedecer las señales de precaución puede ocasionar accidentes muy graves en los cruces de ferrocarril.

- Existen también otros factores que aumentan el riesgo de sufrir estos accidentes; algunos de ellos son:
 - 1. Los inherentes al vehículo, por ejemplo la condición de los neumáticos, la eficiencia de los frenos, incluso la misma superficie del camino puede modificar la distancia de frenado.
 - 2. Los días de lluvia o neblina, donde se reduce considerablemente la visibilidad.
 - 3. El estado del conductor, ya que el sueño y el alcohol son factores agravantes. El conductor que no puede prestar atención ni concentrarse, aprecia mal la distancia; disminuye su poder de reacción y por la euforia, muchas veces, sobreestima sus capacidades: acelera, cuando sería necesario detenerse.
 - 4. El funcionamiento de los mecanismos de seguridad: barreras, luces, timbres, etc.

Prevención

- Cuando pase un cruce ferroviario RESPÉTELO: PARE, aprenda a VER y OÍR antes de cruzarlo.
- Enseñe con el ejemplo.
- Aprendamos a conocer las señales que nos indican peligro.
- Los carteles con el dibujo de un semáforo rojo, una campanilla que suena y las barreras bajas, nos dicen, sin hablar, “POR AQUÍ PASA EL TREN”.
- Entonces: ¡A PRESTAR ATENCIÓN!
- Son señales que, a toda voz, gritan: ¡DETENERSE!
- No basta con conocer las señales, ES NECESARIO CUMPLIRLAS y por supuesto, CONTRIBUIR A SU CONSERVACIÓN.

Recuerde que:

Antes de cruzar una vía debemos parar y mirar aunque tenga barreras o estas estén subidas.

8. MASCOTAS

Las mascotas son seres vivos y como tal poseen características anatómicas, fisiológicas y comportamientos particulares para cada especie y raza. Dado que los niños comparten espacios privados y públicos con los animales, es muy importante que aprendan a interactuar con sus mascotas o con los animales ajenos.

Las lesiones producidas por ataques de animales son muy frecuentes. Los más comúnmente involucrados son los perros y los gatos, animales domésticos que conviven con las personas.

> Riesgos

- La gran cantidad de animales sueltos sin propietario en la vía pública representa un riesgo. Estos animales pueden sentirse amenazados debido a su condición de desamparo y pueden atacar a personas desprevenidas.
- Las lesiones producidas por animales no siempre se deben a una agresión o ataque, muchas veces pueden ser consecuencia de juegos o sin intención de causar daño.

Prevención

- Al elegir una mascota es importante tener un conocimiento profundo de las características y las diferentes conductas de cada especie y raza. Además es preciso considerar las particularidades de cada núcleo familiar y el espacio físico que se posee. No es aconsejable tener un perro grande en un espacio reducido donde además viven niños.
- Las mascotas deben recibir controles veterinarios periódicos, porque un animal enfermo o con dolor puede reaccionar en forma agresiva. Además deben tener las vacunas al día.
- Ser especialmente cuidadosos con los gatos no castrados puesto que tienen más posibilidades de arañar o morder a sus propietarios debido a influencias hormonales que los tornan irritables.
- Para evitar animales sueltos sin propietario en la vía pública es preciso tomar conciencia sobre la reproducción de nuestras propias mascotas. No debemos permitir que se reproduzcan sin control. Las autoridades gubernamentales deben también implementar planes de esterilización de animales y tenencia responsable de mascotas.
- Los animales deben pasear junto a sus dueños, con collar, correa y bozal, ya que una situación imprevista puede hacer que la mascota ataque a una persona.
- No permitir que los animales vivan sueltos en la calle.
- Enseñe a sus hijos a jugar con la mascota y a conocer sus hábitos.
- Si se puede, es bueno llevar a los perros a una escuela de entrenamiento para que aprendan a obedecer y sepan cuál es su lugar en la familia.

Importante

Los resguardos señalados se deben observar con todos los mamíferos utilizados como mascotas (conejos, hamsters, etc.).

Recuerde:

- Cualquiera sea el origen y la magnitud de la lesión (incluyendo rasguños o exco-riaciones mínimas), el animal que la provocó debe ser observado por un médico veterinario durante un período de 10 días para controlar si tiene rabia.
- Los perros sueltos en la ciudad son un factor adicional de peligro para peatones, ciclistas y motociclistas. También los niños pueden sentirse amenazados al ver un perro y correr sin dirección fija, con el riesgo de ser atropellados por un rodado, además de lesionados por el perro.
- Denuncie siempre la presencia de animales sueltos a la policía o a las autoridades municipales.
- Explique a los niños que no deben molestarlos, sobre todo cuando están comien- do, ni despertar a un animal, sea de la casa o de la calle, porque pueden reaccionar con agresividad.

Capítulo

3

Lesiones en la escuela



La escuela es el segundo hogar de los niños, y gran parte de su tiempo transcurre en ella. Los riesgos de lesionarse, no sólo están en la escuela o en el hogar, sino en el recorrido que los niños hacen hacia la escuela o desde ella a casa. Cada 9 días fallece un niño en nuestro país, alrededor de la actividad escolar, en general por lesiones por tránsito, y muchos más son internados, con lesiones de distinta gravedad por tránsito o por caídas como las causas más frecuentes.

El momento escolar es el más apropiado para enseñar a prevenir las lesiones, tanto por parte de los maestros como de los padres, la recomendación más importante es SIEMPRE RESPETAR LAS NORMAS LEGALES VIGENTES.

1. ENTRADA Y SALIDA DEL COLEGIO

- Es importante señalar que la entrada y la salida del colegio son momentos de mucha tensión para los docentes y de riesgo para los niños.
- La seguridad de nuestros niños en esos momentos depende de varios actores:
 - El municipio,
 - La escuela,
 - Los transportistas de escolares,
 - Los padres de los niños,
 - Los mismos niños, y
 - Las personas que transitan por la vecindad.

Al municipio le corresponde:

- Demarcar el territorio vecino a la escuela, y en lo posible indicar en la demarcación el horario de la entrada y la salida de los niños para que los que transitan por el lugar se conduzcan con toda precaución.
- Colocar vigilancia principalmente en los horarios de salida de los niños de la institución, como apoyo a los alumnos preventores y a las maestras que cortan el tránsito en ese horario.
- Demarcar el estacionamiento específico para los transportistas escolares.

A la escuela le corresponde:

- Programar que la entrada y la salida de los niños se realice en forma organizada, teniendo en cuenta el número de niños que se movilizan en esos momentos, las posibles salidas del edificio y la peligrosidad de las calles hacia donde desemboquen.
- Indicar a los niños que actúen prudentemente y brindarles educación sobre seguridad vial.

- Organizar con alumnos y padres voluntarios los equipos de preventores escolares para el corte de tránsito vehicular en las calles limítrofes a las salidas.
- Disponer la presencia de autoridades de la escuela en las inmediaciones para proteger a los preventores escolares y vigilar el comportamiento de los niños.
- Vigilar que los alumnos no transiten con sobrecarga de peso para que la circulación se realice con mayor facilidad. (Véase punto 6 de este capítulo en pág. 60)

Los equipos de preventores deben SIEMPRE respetar las normas de tránsito y actuar de acuerdo a ellas.

Los transportistas escolares deben:

- Cumplir con las normas vigentes para el transporte de niños.
- Estacionar en el espacio demarcado para los micros.
- Recordar que es más importante que los niños lleguen sanos a casa que cumplir estrictamente con el horario.
- El mayor riesgo no es viajar en transporte escolar, sino subir y bajar del transporte escolar.

Los padres deben:

- Cuando retiran a sus niños personalmente tener especial cuidado de no entorpecer las acciones de seguridad. Si transitan en automóvil deben estacionarlo en las cuerdas próximas a la escuela y caminar para retirar a sus hijos. Nunca parar en doble fila y que los niños pasen entre medio del tráfico para subir al automóvil.
- Cuidar las normas de seguridad para su transporte ya sea en automóvil o motocicletas. (Véase Capítulo 2.)
- Controlar el peso que acarrean sus hijos de la escuela a su casa para que este no dificulte su movilidad. (Véase punto 6 de este capítulo)
- Si sus hijos utilizan transporte escolar deben asegurarse de que el transportista y su vehículo estén autorizados y cumplan con los requisitos necesarios.

Los niños deben:

- Cumplir con todo lo aprendido sobre comportamiento y seguridad.
- En caso de notar irregularidades o fallas en la seguridad, notificar a sus padres y maestros.

Los ciudadanos deben:

- Recordar que los niños que entran y salen de la escuela pueden hacerlo en forma desordenada, y por lo tanto es su obligación conducir en las cercanías con extrema cautela, obedecer a los alumnos preventores, a las autoridades de la escuela y a los oficiales que ordenan el tránsito. Deben respetar la señalización existente.

Aconséjeles a los niños

- Llegar a la parada del transporte por lo menos cinco minutos antes de la hora de llegada del mismo.
- Cuando se acerque el transporte, permanecer parados a por lo menos tres pasos gigantes de la orilla de la calle y formando una fila retirada de la calle.
- Antes de subir, esperar a que el transporte se detenga, que se abra la puerta y que el conductor diga que pueden abordar.
- Cercionarse que el conductor del transporte pueda verlos y que el niño pueda ver al conductor.
- Utilizar el pasamano para evitar caerse.
- Al salir del transporte, tener cuidado que la ropa que tenga cordones y las bolsas de libros que tengan correas no queden atrapadas en los pasamanos o las puertas.
- Nunca caminar por detrás del autobús.
- Caminar al menos a tres pasos gigantes retirados del lado del transporte.
- Si se les cae algo cerca del transporte, decírselo al conductor. Nunca intentar recogerlo porque es posible que el conductor no pueda verlos.

En zonas rurales

Debemos tener en cuenta que el gran riesgo es el cruce de rutas: deben ser demarcadas en forma contundente y progresiva, muy visible, vertical y horizontalmente. Es importante que en la demarcación figure el horario en que los niños entran y salen de la escuela para que los vehículos que transitan tengan especial cuidado en esos momentos.

2. EL AULA

Muchas veces, los edificios escolares tienen sectores o elementos riesgosos que pueden causar lesiones a alumnos, docentes y personal auxiliar. El maestro juega un papel fundamental en la detección precoz de situaciones de riesgo. Es muy útil que maestros y alumnos confeccionen un mapa de riesgos, detectando todos los peligros posibles. Eso visualiza el riesgo y disminuye la probabilidad de lesiones.

Mapa de riesgos:

La confección de un mapa de riesgo, del aula, la escuela, o el trayecto desde o hacia la escuela, se puede realizar teniendo en cuenta la historia de lo que ha ocurrido en el lugar, reconociendo el terreno, volcando los puntos críticos en un esquema o mapa y con ello dar las recomendaciones o plan de acción.

> Riesgos

- Umbral o escalones para ingresar al aula.
- Pisos encerados o limpiados con productos siliconados.
- Alfombras.
- Puertas, ventanas de cristal y persianas exteriores con correa.

- Puertas de ingreso que abren hacia adentro: si un grupo numeroso de niños corre para salir del aula en caso de emergencia, quedarían atascados.
- Instalación eléctrica deficiente.
- Calefacción: son especialmente riesgosas las estufas de gas o kerosén en ambientes cerrados, al igual que los braseros pueden producir intoxicaciones por los gases que desprenden.
- Las estufas eléctricas pueden provocar quemaduras al tocarlas o incendios en contacto con material inflamable.
- Los juegos violentos o imprudentes en el aula, como tirar objetos o correr en el aula, pueden ocasionar lesiones graves.
- Los pupitres con asiento o tablero plegable pueden causar lesiones en las manos al ser accionados.
- Pizarrones, carteleras o bibliotecas mal amurados.
- Uso de raticidas o plaguicidas durante el período escolar.

Prevención

- Pintar los umbrales y los escalones con colores vivos para visualizarlos fácilmente.
- No pasar cera ni productos siliconados en los pisos.
- En caso de poner alfombras deben ser antideslizantes y estar bien adheridas.
- Las puertas y las ventanas deben estar provistas de cerramientos adecuados. Los cristales deben ser inastillables.
- Si las puertas de acceso abren hacia adentro, se deben colocar bisagras de tal manera que la apertura se realice hacia fuera.
- Controlar que la instalación eléctrica funcione perfectamente. Instalar disyuntores. Cubrir los enchufes y vigilar que estén provistos de conexiones a tierra. Evitar cables colgantes y colocar interruptores automáticos.
- Mantener las estufas en buen estado y ventilar las aulas al usarlas. Colocar las estufas lejos de los niños y de productos inflamables.
- Recordarle a los chicos que no se debe correr en el aula ni realizar juegos violentos o imprudentes.
- Los pupitres para los más pequeños no deben tener partes plegables.
- Pizarrones, carteleras o bibliotecas deben amurarse correctamente.
- No colocar raticidas u otro tipo de insecticidas dentro del aula o en otros sectores de la escuela durante el período escolar. Si fueron utilizados durante las vacaciones deberán retirarse antes del comienzo de las clases.
- Al elegir muebles para el aula tener en cuenta:
- Cuanto más espacio libre quede para el movimiento de los niños, mejor.
- Las bibliotecas, las mesas y los escritorios que terminan en aristas o bordes filosos deben cubrirse con protectores de goma o plástico, para evitar cortes o lastimaduras innecesarias.
- Descartar los estantes porque pueden ser utilizados por los niños para treparse en busca de objetos altos.
- Los armarios deben tener una buena cerradura. Es aconsejable no guardar elementos peligrosos pero en caso de ser necesario hacerlo, colocarlos en la parte superior del armario, lejos del alcance de los niños.
- El botiquín debe guardarse en un lugar seguro y bajo llave. Los frascos de medicamentos deben conservar su rótulo original, de esa forma evitaremos errores y en caso de ingestión podremos informar al médico de qué remedio se trata.

- En lo posible no colocar cortinas. Si son necesarias, procurar que sean cortas y estén confeccionadas con telas no inflamables o tóxicas. Deben estar lejos de las estufas.
- En caso de tener plantas en el aula, controlar que no sean venenosas o tóxicas.

Conversar con los alumnos sobre los riesgos de:

- Jugar con elementos cortantes o punzantes.
- Arrojar avioncitos de papel o útiles escolares que puedan lastimar los ojos de un compañero.
- Derramar líquidos o alimentos en el piso puede provocar resbalones y caídas.
- Correr o abrir puertas bruscamente porque es posible golpear a quien estuviera del otro lado.
- Dejar elementos (lápices, cuadernos, mochilas, etc.) tirados por el piso.

Es importante:

- Tener planificada la evacuación en caso de catástrofe (incendio, terremoto, inundaciones, etc.). La escuela debe contar con extinguidores en buen estado de funcionamiento y con su carga al día, ubicados en lugares visibles.
- Hacer simulacros de evacuación con los niños.

Recuerde:

- Si la escuela posee un laboratorio debe permanecer con llave cuando no se utiliza. Los elementos cortantes, sustancias químicas o mecheros se guardarán bajo llave.
- Es necesario conversar con los chicos sobre la importancia de obedecer las indicaciones del docente para utilizar los diferentes elementos del laboratorio.

3. BAÑOS

> Riesgos

- Si los baños se encuentran mojados es probable que los chicos se resbalen y caigan.
- Cuando los baños están superpoblados es mayor el riesgo de caídas y golpes.
- Encierro de los niños en las cabinas de los baños.
- Los sanitarios muy grandes y altos para el tamaño de los niños pueden generar caídas y golpes.
- Las piletas mal amuradas pueden causar lesiones por aplastamiento.
- Dejar productos de limpieza en el baño puede ocasionar intoxicaciones, especialmente en los niños más pequeños que pueden verse atraídos por una botella con líquido de color.

Prevención

- Los baños deben permanecer secos. El personal de limpieza controlará antes, durante y después del recreo que estos se encuentren en óptimas condiciones para su uso.
- Los docentes deben vigilar los baños durante todo el recreo. Los niños deben saber que el baño no es un ámbito de reunión y que los encuentros entre compañeros se realizan en el patio.
- Si hay un solo baño para todos los cursos es importante organizar un cronograma de recreos para que los más pequeños vayan en un horario diferente al de los chicos más grandes.

- Las puertas deben abrirse desde afuera y tener además un espacio entre la parte inferior y el piso, para que en caso de que un niño se haya quedado encerrado pueda salir por debajo.
- Los artefactos del baño (inodoros, piletas) deben ser acordes con el tamaño de los niños.
- Las piletas, bebederos e inodoros deben estar bien amurados a la pared o al piso y en ningún caso estar rotos o rajados.
- Los productos de limpieza estarán bajo llave en un cuarto especial cerrado al que no ingresen los chicos. Si la escuela carece de este espacio y la única opción es dejarlos en el baño, deben guardarse en un armario con llave.

4. RECREOS

El recreo, tanto como la entrada y la salida de la escuela, es un momento de riesgo y tensión. En muchos casos la estructura edilicia no cuenta con los requisitos necesarios para que este momento de esparcimiento sea placentero y seguro para los niños.

> Riesgos

- El comienzo del recreo generalmente es un momento de caos porque los chicos salen corriendo de los salones para llegar al patio cuanto antes.
- Un patio en mal estado (resbaladizo, de cemento rugoso, con baldosas levantadas, pozos sin tapar, etc.) puede generar caídas, golpes, rotura de dientes, raspaduras, etc.
- Los árboles con ramas bajas (a la altura de los chicos) pueden provocar lastimaduras o ser utilizados por los niños para trepar.
- Espacios pequeños en relación con la población escolar o recreos compartidos por alumnos de edades muy diferentes. Esto sucede con frecuencia desde la implementación de la Educación General Básica (EGB) ya que en muchos establecimientos comparten el patio alumnos de primer grado con preadolescentes de noveno año.
- Patio con vidrios, columnas, canteros o macetas.
- Juegos de pelota o carrera.
- Chicos que portan objetos cortantes o con punta.
- Peleas o juegos violentos ya que muchas veces el recreo se constituye en un momento de descarga.
- Carencia de espacios cubiertos para los días de lluvia.
- Los chicos tienen por costumbre correr o caminar con chupetines o lápices en la boca y si se caen pueden clavarse estos elementos y lesionarse gravemente.
- Existencia de rejas que puedan ser trepadas con facilidad por los niños o tengan puntas filosas.

Prevención

- Controlar que los pasillos y las puertas de acceso al patio sean amplios. En caso contrario, elaborar acuerdos entre los maestros y los alumnos para que la salida sea ordenada y por turnos, para lograr que no sea caótica.
- En la construcción de los patios utilizar materiales antideslizantes y superficies no rugosas. Controlar que no haya baldosas rotas o pozos destapados.
- Los árboles deben ser podados de manera tal que no queden ramas a la altura de la cara de los niños o puedan ser utilizadas para treparse.

- Organizar el recreo por turnos, es decir que no salgan todos los cursos juntos, sino que lo hagan en diferentes horarios, para evitar la superpoblación del patio o que los más chicos tengan que compartir el espacio con los más grandes.
- No es aconsejable que haya vidrios en el lugar donde se realizan los recreos. En caso de no poder modificar esto, se los debe cubrir con una malla metálica que impida su rotura. Si en la zona hay columnas, se recubrirán con colchonetas. Las macetas o canteros deben ser quitados, ya que la prioridad es la seguridad de los chicos.
- Es conveniente determinar en qué espacios está permitido correr o jugar a la pelota y en cuáles no. Si no hay espacio para realizar esta distribución es necesario dialogar con los chicos, plantearles la situación y pensar entre todos alternativas de juegos seguros para el recreo.
- En caso de no tener un patio cubierto, es aconsejable que los días de lluvia los niños realicen el recreo en sus aulas.
- Dialogar con los chicos y sus padres para que no lleven objetos contundentes o cortantes a la escuela.
- Es importante organizar entre los docentes la supervisión de los recreos. También se debe trabajar con los chicos el tema de la violencia dentro de la escuela, destacar la importancia del diálogo y de la palabra para solucionar conflictos.
- Enseñar a los niños los riesgos de movilizarse con elementos rígidos o semirrígidos en la boca.
- Las rejas que rodean los patios deben estar diseñadas de forma tal que los niños no las puedan trepar. No deben tener puntas filosas o puntiagudas. Es importante dialogar con los niños sobre los peligros que implica trepar una reja.

5. EDUCACIÓN FÍSICA

Se debe realizar educación física en un lugar y en un horario adecuados.

La clase de Educación Física es el espacio donde se le enseña a nuestros niños a cuidar el cuerpo y fortalecer su mente y su espíritu. Preparar el físico para una vida digna debe ser el fin de esta área de la educación.

Son pocos los niños habilidosos para aprender solos a caminar y correr, estas cosas tan simples se deben aprender y es preciso enseñarlas, sobre todo saltar y caer. Durante el crecimiento es indispensable mantener una buena flexibilidad muscular y articular, saber como lograrla y conocer la importancia de realizar un control del peso corporal para prevenir la obesidad y la desnutrición.

A pesar de ser estos los fines primordiales de la educación física escolar, muchos niños se accidentan durante las pocas horas en que se desarrolla esta actividad.

> Riesgos

- Las lesiones más frecuentes son las causadas por sobrecarga o porque niños poco o nada entrenados son sometidos a exigencias para las que no están preparados. Por ejemplo, pedirle a un niño obeso recorrer una distancia en un tiempo dado o saltar un cajón.
- Las lesiones por traumatismos se producen, la mayor parte de las veces, porque los niños no saben caer, saltar o esquivar un obstáculo.
- Inconvenientes por condiciones climáticas inadecuadas (calor excesivo, llovizna, etc.)

Prevención

- El maestro a cargo del curso debe estar entrenado para detectar déficits de visión, audición, etc., en los niños.
- El profesor de educación física tendrá una formación adecuada y específica. Debe preocuparse por detectar obesidad, problemas nutricionales o defectos físicos (desviaciones de miembros, columna vertebral, deformidades etc.).
- Los niños deben realizar actividades físicas acordes con su edad y tamaño.
- Es importante realizar un adecuado precalentamiento y elongación.
- Prevención del golpe de calor en horas del mediodía y la siesta.

6. PORTAFOLIOS, MOCHILAS Y CARRITOS

Trasladar los materiales de estudio hacia y desde la escuela es para nuestros niños un desafío del que habitualmente quedan con alguna secuela.

Tanto los portafolios como las mochilas y los carritos son normalmente cargados con sobrepeso que el niño no está en condiciones de soportar, ya que aunque tenga la fuerza necesaria para llevarlos, su cuerpo no está preparado para esa exigencia.

Problemas ocasionados por el sobrepeso

- Contracturas musculares importantes.
- Lesiones musculares.
- Aumento del riesgo de lesiones como peatón.

Este tipo de lesiones se producen tanto por el uso de portafolios (aunque sean cambiados de mano con frecuencia) como de mochilas (que son cargadas sobre la espalda y en forma inadecuada). Ambos hacen que el niño adopte posturas inadecuadas que influyen negativamente en el crecimiento.

> Riesgos

- Muchas veces los niños colocan la mochila o el portafolios sobre la bicicleta lo que ocasiona una importante reducción de la maniobrabilidad y el equilibrio de estos vehículos.
- Existe también el riesgo de que algún elemento (correas, manijas, etc.) se enganche en las ruedas, los pedales o la cadena.
- Si un niño que conduce una bicicleta carga en su espalda con el peso de la mochila, tiene mayores probabilidades de sufrir lesiones osteo-musculares importantes ya que la postura de la bicicleta no es nada conveniente para cargar peso.

Prevención

- Ningún niño debe transportar sobre su cuerpo una carga mayor al 5% de su peso y si utiliza carrito no más del 10% de su peso.
- Los carritos deben tener ruedas grandes y bases amplias para que no se traben con facilidad y evitar así que vuelquen fácilmente.
- La escuela debe poseer los elementos para el desarrollo de las clases y el material de estudio necesario para que el niño no tenga que transportarlo a diario desde su casa.
- La escuela debe establecer diferentes días para cada actividad, de esta forma el niño sólo deberá transportar el material necesario para la actividad de ese día.
- Los padres deben controlar que el niño lleve a la escuela sólo los elementos necesarios.

Recordar que:

- Si bien los carritos son más adecuados para el traslado de peso, se debe tener en cuenta que el niño no debe arrastrar más del 10% de su peso.
- Además el carrito es peligroso en el momento de cruzar una calle defectuosa o subir y bajar el cordón de una vereda porque puede volcarse, trabarse o engancharse y distraer al niño en un momento de enorme riesgo.
- El cruce de calles con mochilas y carritos es un momento crítico, que los niños pequeños no deben afrontar solos.

7. TRANSPORTE ESCOLAR

El servicio de transporte escolar consiste en el traslado de alumnos con vehículos automotores desde:

- El domicilio particular hasta el establecimiento educativo y viceversa;
- Desde el establecimiento educativo hasta distintos lugares de la ciudad para realizar deportes, recreación, turismo urbano o actividades extraescolares.

> Riesgos

- Un vehículo de transporte escolar en malas condiciones, conducido a exceso de velocidad o sin tener en cuenta las normas de tránsito, puede causar una colisión en la que muchas personas pueden resultar lesionadas.
- Si no hay suficiente cantidad de asientos para todos los ocupantes o estos se encuentran en mal estado o sin cinturón de seguridad, ante una frenada o un movimiento brusco, los pasajeros pueden caer y sufrir golpes o cortaduras.
- Si el micro estaciona lejos del cordón y los niños tienen que bajar de la vereda a la calle para subir, existe el riesgo potencial de que algún vehículo los atropelle.
- Exceso de velocidad para llegar a horario, por demora de los escolares o por el número excesivo de transportados.

Prevención

- Los traslados en micros escolares deben realizarse con la autorización de los padres y de las autoridades escolares. Los alumnos deben ir acompañados durante el viaje por uno o más docentes o preceptores.
- El servicio de transportes deberá realizarse en forma eficiente y teniendo en cuenta las medidas de seguridad, responsabilidad, confort e higiene.
- Los vehículos afectados a este servicio serán: automotores de cuatro ruedas carrozados para tal fin y de acuerdo con las exigencias establecidas en las ordenanzas municipales. La capacidad de transporte en todo tipo de vehículos para niños será fijada por la Dirección General de Transporte.

Todos los vehículos deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- No superar los 15 años de antigüedad.
- Poseer vidrios de seguridad templados o laminados.
- Estar carrozados especialmente para el transporte de personas y deberá llevar las siguientes inscripciones: ESCOLARES Y TRANSPORTE ESCOLAR, colocados a cada lado

de la carrocería, en la parte media trasera y en la parte superior central delantera. Debe colocarse la leyenda VELOCIDAD MÁXIMA 45 KM POR HORA en la parte trasera.

- El interior no deberá presentar aristas vivas ni elementos sobresalientes capaces de causar lesiones en caso de colisión. Los pisos deben estar cubiertos con material antideslizante y de fácil limpieza. Deberá contar con un botiquín de primeros auxilios y estar provistos de un matafuegos.
- Deberán poseer una ventanilla o puerta de emergencia de acuerdo con las características del vehículo.
- Los asientos estarán debidamente fijados al piso, con un cinturón de seguridad para cada pasajero, acolchados y tapizados con material que facilite su limpieza. El interior deberá tener iluminación adecuada durante las horas nocturnas.
- La capacidad máxima de escolares transportados estará determinada por la cantidad de asientos habilitados. Está prohibido llevar escolares en asientos provisorios o de pie.
- Para el ascenso y descenso de los escolares el vehículo deberá arrimarse al cordón de la acera y las puertas del vehículo permanecerán cerradas hasta que se detenga.
- Las puertas deben ser accionadas sólo por los adultos.
- La velocidad de marcha no debe sobrepasar lo establecido por el reglamento de tránsito en vigencia.

Es importante que:

- La escuela predetermine y demarque un sitio de estacionamiento para el transporte escolar.
- Los padres y la escuela controlen que los micros estén en condiciones óptimas para el transporte de los niños y verifiquen que tengan la habilitación correspondiente.

8. EXCURSIONES Y PASEOS PROGRAMADOS

Las excursiones programadas pueden ser parte de la enseñanza. Sin embargo existen riesgos potenciales que pueden evitarse informando e instruyendo a niños, padres, docentes y al personal responsable del lugar donde se realizan las excursiones (policías, agentes de tránsito, guardabosques, bomberos, choferes, etc.).

Rol de los padres y tutores

Es el primer nivel de prevención. Cuando el docente les informa sobre una excursión que realizarán sus hijos, deben instruirlos sobre cómo deben comportarse, tanto en el transporte que los lleva como en el lugar donde se desarrollará el paseo.

En cuanto al transporte, los padres deben informar a los niños sobre la importancia de permanecer en sus asientos durante el viaje, de colocarse los cinturones de seguridad, de no caminar por los pasillos mientras el vehículo está en movimiento, sobre cómo realizar el ascenso y descenso al vehículo, el uso de las puertas delantera y posterior, los riesgos que implica sacar los brazos o cabeza por las ventanillas, etc.

Con respecto a la calle, se los instruirá sobre su correcto cruce, el uso de semáforos, el respeto por las señalizaciones y por las instrucciones de los responsables (agentes de tránsito, policías) y cualquier otro peligro posible.

Sobre el lugar de la excursión se les explicará acerca de sus particularidades. Los padres deben ser informados no sólo de los objetivos de la excursión sino también de las características de los lugares por los cuales se va a transitar hasta llegar al lugar de la excursión propiamente dicho, además de notificarlos sobre las actividades que los chicos desarrollarán en ese lugar.

La formulación de críticas y autocríticas en las reuniones entre padres y maestros después de cada excursión puede servir para evitar y corregir errores.

Maestros, preceptores, profesores o responsables

Es el segundo nivel de prevención y de responsabilidad. Esta responsabilidad no es sólo de los docentes a cargo del grupo, sino que incluye también a los directivos, supervisores de departamentos, etc. que son quienes deben evaluar la excursión antes de su realización y verificar que se cumplan no sólo los objetivos pedagógicos sino también que se tomen todas las medidas de seguridad necesarias.

Aunque cada excursión tiene sus propias características, hay cuestiones comunes a todas que deben tenerse en cuenta.

Los organizadores de la excursión deben buscar asesoramiento sobre las características del lugar y los riesgos más comunes. Esta información debe ser compartida con los padres.

Vestimenta

Puede utilizarse el uniforme habitual de la escuela porque facilita distinguir a los alumnos de los de otra escuela. Sin embargo, a pesar de las ventajas del uniforme, se deben tener en cuenta las características del lugar donde se realice la excursión para aconsejar, por ejemplo, el uso de zapatillas cómodas cuando los paseos incluyen largas caminatas, determinado tipo de abrigo, medias, camperas según el clima, etc.

En caso de realizar excursiones a zonas de nieve o montañas hay que llevar ropa adecuada para evitar el frío. Si el lugar es muy soleado y caluroso usar sombreros, gorros, anteojos, etc., para evitar insolaciones y/o deshidratación si hubiere largas caminatas.

La indumentaria adecuada para cada excursión debe comunicarse a los padres con anticipación para que hagan las previsiones pertinentes.

Cantidad de personas a cargo

La cantidad de personas para acompañar al grupo se debe calcular en función de las reglamentaciones vigentes para cada centro educativo. No obstante el número que figure en los reglamentos –un responsable cada 10 alumnos– deberá preverse un número mayor si resultara necesario según las características y la duración de la excursión.

Es conveniente que uno de los responsables conozca el lugar y el tipo de excursión que se va a realizar. Si no es posible contar con alguien que ya ha participado de esa excursión, es necesario que los responsables tengan una reunión previa con personas que la hayan realizado para transmitirles los datos que consideren necesarios. El conocimiento del terreno evita los riesgos.

Traslado

Debe preverse de antemano el tipo de transporte que se va a utilizar (adecuado y reglamentario). Es importante establecer cómo se van a ubicar los alumnos dentro del vehículo para evitar que se sienten juntos grupos muy revoltosos.

Cuando el tiempo de viaje sea prolongado se harán paradas para tomar agua, alimentarse e ir a los sanitarios.

Durante la excursión

Hacer reconocer a los chicos los riesgos del lugar, recorriendo la zona en grupos con sus respectivos responsables, detectando los riesgos y las medidas de prevención. Es conveniente fijar un lugar de encuentro por sí alguien se pierde.

Es importante realizar un control frecuente de los alumnos (por ejemplo: pasar lista).

Campamentos escolares

Prevenções para un campamento sin riesgo

- Conocer previamente el lugar.
- Señalar los lugares donde está permitido transitar sin la presencia de un mayor.
- Recorrer con todo el grupo los límites del lugar donde se acampa.
- Si se van usar elementos cortantes informar sobre el modo de uso.
- Establecer entre todos un lugar común para guardar los elementos cortantes.
- No realizar actividades competitivas que involucren elementos cortantes.
- Si el lugar en el que se va acampar es muy alejado de un centro urbano informar a la policía y solicitar vigilancia.
- Contar siempre con un vehículo de apoyo y una forma de comunicación telefónica o por radio.
- Acampar en zonas altas para evitar los efectos de las inundaciones y/o avalanchas en caso de lluvias.
- Armar las carpas alejadas de los árboles.
- Encender el fuego lejos de árboles, raíces, carpas o cualquier elemento inflamable.
- Encender el fuego sobre la tierra, piedras o pozos diseñados para tal fin.
- Apagar bien el fuego después de utilizarlo.
- Usar elementos de campamento (cocina, garrafa, etc.) diseñados para tal fin y aprobados por autoridad competente.
- Si se van a practicar actividades acuáticas también se debe conocer el área donde se van a realizar. Los participantes deben utilizar salvavidas.
- Es preferible utilizar zapatos de caña alta.
- Si se realizan caminatas por los senderos de un monte, organizarlas en grupos.
- Por las noches guardar el calzado en la carpa o colocarlo con la suela hacia arriba para evitar que entren arañas u otros insectos.
- Antes de la salida verificar y confirmar que todo el equipo esté en buenas condiciones.
- Contar con al menos un adulto responsable por cada diez chicos.
- Antes de la excursión confeccionar una pequeña historia clínica de los niños y del personal que los acompaña para saber si hay alérgicos, si algún alumno esta tomando un medicamento, etc.
- Controlar que los seguros del lugar, del transporte y de los participantes estén en orden.
- Pedir la autorización de los padres si los alumnos son menores de edad.
- Suspender o interrumpir la excursión si las condiciones climáticas se tornan inadecuadas o hay alerta meteorológico.
- Los adultos responsables deben tener conocimientos en técnicas de primeros auxilios.
- Nunca transitar por lugares que no tengan una salida vehicular rápida. Privilegiar el uso de rutas pavimentadas en lugar de caminos de tierra.

Capítulo

4

Lesiones en el club



Los momentos de esparcimiento y actividad física son esenciales para un desarrollo armónico de los niños. El estar al aire libre, disfrutar de la pileta o los juegos, practicar deportes, y compartir su tiempo con otros niños o adolescentes forma parte de una buena calidad de vida.

Como en toda actividad humana, existen algunos riesgos que se deben conocer para poder prevenirlos.

Tratar de que los ambientes sean seguros es responsabilidad de autoridades y directivos de un club o de una plaza; el control y la supervisión de los niños o adolescentes es resorte de sus familias o cuidadores; y el aprendizaje y respeto de las reglas de seguridad debe ser responsabilidad de los niños, siempre de acuerdo a su edad y capacidad de comprender y manejar distintas situaciones.

1. PISCINA

Consideraremos el agua clara “sin movimiento” que incluye: piscina de clubes, barrios cerrados, casas o quintas, “tanques australianos” rurales y piletas plásticas desarmables.

> Riesgos

- El agua representa un riesgo a tener en cuenta, aunque sea transparente y se encuentre “sin movimiento”.
- El ahogamiento en piletas, tanques australianos o estanques es una causa frecuente de muerte en niños de 1 a 5 años, aunque ocurre en todas las edades. Este accidente se puede evitar la mayoría de las veces si se tienen en cuenta algunas normas relativamente simples.
- Constituye un riesgo ingresar al agua en el período posingesta de alimentos en cantidades significativas, y más aún de alcohol o drogas.
- La calidad del agua (más aun en piletas comunitarias) es esencial para la seguridad y la salud de los niños.
- La transparencia que garantiza la visión del niño y sus movimientos, depende de un mantenimiento adecuado y la contribución de la conducta de los bañistas
- Las distracciones de los cuidadores, o bien la proporción inadecuada de cuidadores en relación a la cantidad de niños a su cargo, pueden ocasionar accidentes.

Prevención

1) Aprender a nadar

- Impulsar por todos los medios la enseñanza organizada, placentera y completa de la natación a todos los niños a partir de los 4 o 5 años.

- Una vez que se aprendió a nadar es importante la práctica periódica para no perder este aprendizaje y reforzarlo.
- Las enseñanzas realizadas por los padres u otros familiares, en general son menos eficientes. La persona que enseñe a otro a nadar debe estar capacitada para realizar dicha tarea.
- “Saber nadar” no significa dejar de tomar otras medidas de seguridad.
- Toda actividad lúdica acuática antes de los 4 años supervisada estrictamente puede ser beneficiosa para un aprendizaje formal y duradero. Sin embargo no garantiza que los niños pequeños puedan nadar sin ayuda en una emergencia.

Recuerde enseñar a niños y adolescentes la regla de oro de todo buen nadador: Jamás nadar solo y respetar las normas de seguridad

2) Utilización de chalecos salvavidas o similares

Todo niño menor de 4 años, o que no nade con eficiencia, debe tener colocado el chaleco salvavidas en toda área cercana a la piscina.

- Recomendamos el modelo tipo chaleco con abertura anterior, con al menos tres broches seguros y correa pasada por la zona inguinal, de material sintético de alta flotabilidad.
- El modelo elegido debe permitir que el niño flote aún inconsciente, con la cabeza fuera del agua.
- Cuando lo adquiera debe tenerse en cuenta el peso del niño y no su edad.
- Desechar totalmente los “simil chalecos”: generalmente con forma de juguetes o animales de plástico inflables. Son totalmente vulnerables a pinchaduras, pérdidas por la válvula, etc.
- El chaleco debe ser colocado y abrochado por un adulto a todo niño que se encuentre en el agua o cercano a ella o a bordo de cualquier embarcación.
- Los salvavidas grandes inflables generan caídas frecuentes. Los niños deben montarse a ellos bajo estrecha vigilancia adulta y lejos de los bordes de la piscina.

3) Visión permanente

- Implica mirar y vigilar al niño constantemente cuando se encuentra cerca o dentro del agua.
- Es la medida preventiva más importante y sin costo alguno, especialmente para el caso de niños pequeños que aún no tienen “noción del peligro” (hasta los 4 ó 5 años).
- Recuerde que un niño puede ahogarse en pocos centímetros de agua y en pocos minutos.
- Los padres que leen, consumen infusiones o bebidas, o practican entretenimientos diversos mientras sus hijos están cerca o en el agua, no pueden vigilarlos con eficacia.
- Ante el menor indicio, aunque sea dudoso, de que un niño tiene algún tipo de dificultad en el agua, la conducta inmediata debe ser sacarlo. Jamás dilatar esta maniobra preguntando qué le pasa. Eso se hará una vez que el niño esté fuera del agua.
- Hay factores que aumentan el riesgo de ahogamiento como permitir ruidos o bullicio desmesurados. La fiestas o reuniones, la falta de iluminación nocturna son factores de riesgo.
- La supervisión por adultos responsables debe mantenerse en todo lugar donde haya un espejo de agua.
- Enseñar a los niños a pedir auxilio y a respetar las indicaciones de los guardavidas sea en la pileta, el mar, un lago, etc.
- Enseñe a sus hijos a no emitir falsos pedidos de auxilio, así como a evitar con otros niños los “juegos de manos” en la piscina.

- Si un pequeño cae al agua, el rescate debe ser realizado sin zambullidas por cuanto el desplazamiento del agua puede alejar a los niños del lugar donde se los vio. Es necesario entrar al agua con suavidad.
- Ingresar y sacar a los niños del agua de brazos a brazos.

4) Cercado de la pileta

- Toda pileta debe tener un cerco que la rodee por completo de una altura mínima de 1 m (óptimo 1,5 m), con una puerta de acceso que no pueda ser abierta de ninguna forma por los niños.
- El cerco debe tener barrotes verticales que no permitan el paso de la cabeza de un niño pequeño. La separación entre los barrotes no debe ser mayor de 10 cm.
- Aunque la pileta posea algún tipo de cobertura, debe colocársele el cerco, ya que no sólo es lo más seguro sino que también es más económico.
- El cercado es un mecanismo de protección muy eficiente y es preciso usarlo en todas las piletas.
- Las piletas familiares pequeñas de lona o plástico, si carecen de cerco, deben ser vaciadas apenas dejan de utilizarse.
- No deje sillas de jardín próximas al cerco ya que los niños pueden treparse y pasar sobre él.
- No deje objetos que llamen la atención dentro de la pileta ya que probablemente los chicos intenten entrar para buscarlos.

5) Escaleras

- Las escaleras de las piletas no deben tener escalones de caño circular.
- Las escaleras y las barandas deben estar libres de óxido o pinturas descascaradas.

Recuerde:

Se debe tener cerca de las piletas elementos de auxilio (botiquín, salvavidas, etc.) y la persona a cargo del cuidado de la pileta debe estar capacitada en Reanimación Cardio-Pulmonar básica.

Otros riesgos a tener en cuenta y sus formas de prevención

1) Trampolines y zambullidas

- Lanzarse al agua es un desafío que atrae a niños y adolescentes. Lo hacen desde el borde de la piscina, desde los taburetes para natación competitiva, de los trampolines recreativos (de aproximadamente 1 m de altura) y de los trampolines de competición (de 3 y 5 m de altura o más).
- En todos los casos puede haber una “mala caída” que produzca un golpe fuerte contra el agua o el fondo de la piscina, con peligro de pérdida de conocimiento.
- Otro riesgo grave y frecuente es que el niño caiga sobre un nadador o bañista desprevenido.

Es importante:

- Que un adulto haga una evaluación cuidadosa de la profundidad de la pileta antes de cualquier lanzamiento.
- Proteger las bocas de las bombas de succión.

2) Caídas en superficies mojadas

- Toda superficie mojada favorece los resbalones, estando descalzo o con ojotas de goma, todavía más si se corre en lugar de caminar.
- Las escaleras, los planos inclinados y especialmente los bordes de la pileta son los lugares más riesgosos.

Tenga en cuenta:

- No empujar a otro niño sentado o parado en el borde de la pileta.
- Los pisos de goma u otros materiales especiales disminuyen el riesgo pero no lo suprimen por completo.
- No deje correr a los niños alrededor de la pileta.

3) Soledad en la piscina

- Toda pileta pública debe tener siempre personal idóneo (bañero, guardavidas) para cuidar, prevenir y eventualmente actuar ante cualquier emergencia.
- Si el bañero o guardavidas abandona su puesto por alguna razón y es el único realizando esa tarea, debe ser reemplazado inmediatamente por otra persona. Si está solo, no puede leer, conversar, acarrear sombrillas, reposeras, etc. Su atención debe estar puesta en las personas que están en el agua o en las cercanías de la pileta. Nadie debe nadar solo sin la vigilancia del bañero.
- En lugares que no tengan guardavidas o bañero no se debe permitir que niños y adolescentes “naden solos” aunque lo hagan con solvencia. Esta recomendación se hace extensiva a los adultos.

4) Exceso de cloro

El uso de cloro o derivados como bactericida debe ser realizado por personal idóneo y supervisado por un profesional experto en el tema.

El exceso de cloro para “asegurar” la antisepsia, trae diversos efectos colaterales no deseados:

- Con agua caliente se desprenden los vapores de cloro que quedan sobre la superficie del agua.
- El agua superclorada es agresiva para: el cabello, la piel y las mucosas
- Su ingestión involuntaria puede causar cólicos o diarrea leve de causa química.
- El cloro se agrega siempre a la noche, al cerrar la piscina (privadas o comunitarias).
- El ingreso con cualquier producto cosmético en la piel o el cabello perjudica la calidad del agua. Debe educarse a los niños desde pequeños en una ducha previa (con agua templada y jabón) que elimine los elementos precipitados.
- Si es posible, utilizar los nuevos antisépticos hídricos “no clorados”.

5) Contagio en el agua

- Muchas y variadas enfermedades agudas pueden transmitirse a través del agua, como por ejemplo afecciones respiratorias, digestivas, de la piel, de los ojos, de los oídos, etc.
- Es importante tener en cuenta que el certificado médico de buena salud otorgado para un verano es de una utilidad muy relativa. Si bien es una medida que favorece la prevención de enfermedades contagiosas y limita la exposición al riesgo por parte de personas con algún problema físico, no es infalible.
- La actitud responsable de los padres y el asesoramiento adecuado del pediatra son las únicas soluciones para la transmisión de enfermedades y cuidados en las piletas.
- Hay que tener en cuenta que el personal de los clubes no está capacitado para distinguir niños sanos de enfermos, salvo groseras evidencias.

- Aunque el niño controle sus esfínteres, es una medida práctica preguntarle antes de ingresar a la pileta si siente deseos de orinar o defecar.

2. PRÁCTICA DE DEPORTES

Debemos prestar mucha atención a la actividad de los niños. Los niños juegan mucho, son flexibles, poco reflexivos, deben pasarla bien sin presiones. Tanto la inactividad como la actividad en exceso, pueden estarnos indicando situaciones de riesgo.

La actividad deportiva en su aspecto lúdico y competitivo va tomando cada vez mayor importancia en nuestra sociedad y es ampliamente recomendable para el desarrollo físico y psíquico de niños y adolescentes. En forma paralela han aparecido lesiones específicas de cada deporte, más frecuentes cuando de lúdico pasa a ser competitivo. Las diferencias geográficas, culturales y climatológicas hacen variar el tipo de deporte practicado y la forma de hacerlo, factores que producen también una diferencia en la gravedad y el tipo de las lesiones que se originan.

> Riesgos

- Lesiones por sobrecarga. Se entiende por sobrecarga la sobre exigencia, ya sea en peso y/o actividad, para las que el niño no está preparado.
- Lesiones por traumatismos, causadas por defectos técnicos, exceso de entrenamiento, lesiones por sobreuso.
- Lesiones producto de la competitividad y por querer imponerse sin importar la ética deportiva.
- También debemos considerar los individuos que con lesiones previas practican determinados deportes que agravan o perpetúan el problema.
- Estrés por desigualdad entre pares o por nivel de deporte no adecuado al niño.

Prevención

- La práctica y el entrenamiento de cualquier deporte tienen que ser acordes con la edad y las características de cada niño.
- Promover la idea de que la práctica del deporte tiene un fin recreativo y es, además, un medio para mejorar el cuerpo, la mente y el espíritu de los niños.
- Realizar un buen examen y seguimiento médico del niño, evaluando sus condiciones físicas y psíquicas para la práctica del deporte, respetando sus etapas de crecimiento y adecuando el deporte a las necesidades de cada niño.
- Ante algún malestar físico de cualquier tipo, aun en apariencia intrascendente, suspender la actividad y consultar con el pediatra.
- Disminuir el estrés nivelando la exigencia del deporte a las características del niño. Enseñarle a manejar su estrés.
- Estar atento a cualquier tipo de uso de sustancias dopantes. Las medidas más efectivas parecen ser las campañas de información a los padres, entrenadores, maestros. Si se detecta un consumo se debe investigar las causas y se debe de dar alternativas psicológicas, nutricionales, de entrenamiento etc.

Prevención

En la pretemporada

- Realizar ejercicios de elongación para aumentar la flexibilidad muscular y articular.
- Hacer actividades que permitan el fortalecimiento muscular progresivo y acorde con cada edad.
- Ir aumentando de manera progresiva la distancia recorrida y la velocidad.
- Todo debe ser supervisado por una persona idónea y respetando la individualidad física y psíquica de cada niño.

Durante la temporada deportiva

- Realizar un buen calentamiento sin olvidar hacer estiramientos antes de la actividad y después de ella.
- Utilizar un calzado con suela bien acolchada y apto para el deporte practicado.
- Utilizar la vestimenta adecuada con el deporte y el clima.

Recordar

- Un niño en edad escolar no debe realizar deporte competitivo, no debe ser exigido por encima de sus posibilidades biopsicosociales. Todos deben divertirse, teniendo siempre en cuenta el respeto por las posibilidades y las diferencias de cada uno.

Recién durante el tercer ciclo de Educación General Básica -ex Educación Primaria- (desde los 12 años aproximadamente) pueden incorporarse al deporte competitivo. Para este tipo de actividades se necesita un control médico estricto y un entrenamiento adecuado físico y psíquico. El entrenamiento no debe interferir con el descanso, la alimentación, la vida familiar y la escolaridad del niño o adolescente.

3. PLAZA Y JUEGOS DE PLAZA

Las plazas y parques son lugares adecuados para que los niños aprovechen el sol, el aire libre y la compañía de otros niños, elementos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Al llevar a sus niños a la plaza tenga en cuenta:

- El lugar adonde instalarse. En algunas plazas existen espacios exclusivos para niños, separados de aquellos destinados a deportes bruscos o al paseo de los animales y distantes de la calzada donde circulan vehículos.
- Si la plaza no posee un lugar específico para niños, es conveniente elegir un sitio lo más alejado posible de donde pasean perros y gatos, así como también de donde se juega a algún deporte brusco.
- Si la plaza tiene fuentes de agua, debemos tener en cuenta que casi siempre están conectadas con la energía eléctrica ya sea para la iluminación o para la circulación del agua. No deben ser usadas como lugares de juego ni para nadar. Además el agua de las fuentes suele no ser potable, otro motivo más para mantenerse bien alejado de ellas. El uso de juguetes acuáticos debe ser siempre supervisado por un adulto responsable.
- Antes de que los niños suban a los juegos es conveniente revisar su estado. Muchas veces no reciben el mantenimiento adecuado y puede tener clavos, partes metálicas

oxidadas o quedar al descubierto bordes filosos. Inclusive, es recomendable chequear las condiciones de las cadenas de las cuales cuelgan las hamacas.

- Cuando los niños son pequeños, las hamacas deben tener correas o algún sistema de seguridad para evitar que se caigan. Este sistema también debe ser revisado antes de sentar al niño.
- Es importante que los niños sepan que no deben jugar entre las hamacas, calesitas u otros juegos porque pueden resultar golpeados.
- En las escaleras de los toboganes es recomendable controlar que los niños más grandes no apuren o atropellen a los más chicos.
- Los “areneros” pueden contener vidrios rotos, jeringas usadas o estar contaminados con orina o materia fecal de perros y gatos, así como con hormigas, pulgas e insectos diversos. Por eso es importante que los niños no jueguen allí
- El sube y baja tiene una manija que queda a la altura del abdomen de los niños pequeños y que puede producir lesiones.

Otros cuidados importantes

- La “visión permanente y directa” de un adulto responsable es la prevención más efectiva y económica en cualquier parque o plaza, y más en los que tienen juegos.
- En días calurosos y soleados hay que tener mucho cuidado con las superficies de metal que pueden recalentarse y provocar quemaduras.
- Si su bebé es pequeño y está en el cochecito, no lo deje nunca solo ni al cuidado de personas desconocidas.
- Si su niño es más grande, avísele dónde va a estar usted situado para que lo pueda ubicar. Si cambia de lugar avísele. Un niño asustado por no ver al adulto que lo acompaña puede intentar regresar solo a su casa, con todos los riesgos que esto implica.
- Es preferible que los niños vayan a la plaza con zapatos o zapatillas cerrados.
- Es aconsejable que los niños no toquen a los animales que se encuentran en la plaza, ni siquiera a los pájaros; tampoco a los perros aunque estén con sus dueños. Los niños no deben darle de comer de su mano a animales desconocidos (perros, gatos, palomas u otros pájaros, aunque sean cachorros o pichoncitos).
- Con mucha frecuencia, en las plazas hay vendedores ambulantes que ofrecen comidas y bebidas “caseras” sin el correcto control de las autoridades sanitarias. Estos productos pueden ser dañinos para los niños y aún para los adultos. Es conveniente llevar de la casa o comprar alimentos seguros, sobre todo en épocas de calor, cuando los niños pueden tener sed al jugar al aire libre.
- Las plazas suelen estar rodeadas por calles con tránsito de automóviles y colectivos, por eso es muy importante que los niños no salgan de la plaza solos.
- A medida que el niño va creciendo y comprende los peligros se le debe ir enseñando cómo cuidarse y cuidar a sus amigos.
- Si el niño va a la plaza en triciclo o bicicleta, no lo deje andar adelante en las veredas, camine a su lado y recuerde que las salidas de los garajes y los cruces de calles son sumamente peligrosos.

Una vez en casa:

- Lave prolijamente las manos y la cara de los niños, o mejor aún báñelos.
- Sacuda bien la ropa de juego.

4. EXPOSICIÓN SOLAR

> Riesgos

El sol puede hacernos daño ya que sus rayos penetran en las capas de la piel y pueden producir varias lesiones visibles o no, actuales o futuras.

Las lesiones que produce el sol en forma inmediata son:

- Quemaduras: es la reacción de la piel a las radiaciones ultravioletas que penetran en ella sin previa protección. Se puede observar la presencia de inflamación, dolor y enrojecimiento.

Todos los tipos de quemaduras pueden causar lesiones permanentes e irreversibles en la piel e incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

- Las personas con piel blanca, ojos claros, cabello rubio o castaño claro tienen mayor riesgo al sol y a las quemaduras, por lo tanto necesitan mayor protección solar.
- Los rayos del sol se acumulan año tras año en nuestra piel y producen:
 - Manchas solares.
 - Envejecimiento con arrugas.
 - Reacciones alérgicas: hay que tener en cuenta que existen medicamentos que pueden provocar una erupción en la piel después de exponerse al sol, por ello es importante la consulta al pediatra de cabecera del niño.
 - Golpe de calor: debido al exceso de la exposición solar y altas temperaturas pueden aparecer dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos y fiebre.
 - Cáncer de piel.
 - Pigmentación de cicatrices.

Prevención

Debemos educar y cuidar a los niños y adolescentes de los efectos peligrosos del sol, sean inmediatos o a futuro, evitando quemaduras y golpes de calor. Como siempre el ejemplo de los padres y hermanos mayores es fundamental para lograr esos objetivos.

Se recomienda enseñar a los niños cómo cuidarse del sol y seguir las siguientes normas:

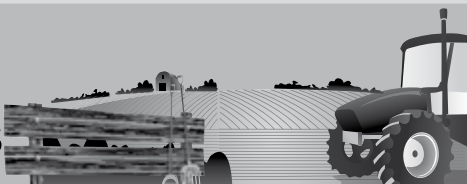
- Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16, período en que los rayos ultravioletas están más perpendiculares a la tierra y son más potentes.
- No olvide que el agua, la arena y la nieve reflejan los rayos ultravioletas en más del 80%, usar por lo tanto protección solar aun bajo sombrillas, arboledas o techos.
- Usar protector solar de acuerdo con el tipo de piel (con un índice de protección solar mayor de 15). Colocarlos 30' antes de la exposición solar y renovarlo cada 2 horas ya que la sudoración y el baño disminuyen el efecto del protector. Deberá extenderse el filtro solar en todas las partes del cuerpo expuestas al sol. No olvidarse del cuello, las orejas, las manos y el dorso de los pies. Los protectores "resistentes al agua" para los niños son muy útiles.
- Se debe utilizar protección también los días nublados ya que los rayos ultravioletas e infrarrojos pasan a través de las nubes.
- Use ropas adecuadas, de tramado de algodón cerrado, con mangas, sombreros o gorros.

- Controle el tiempo de exposición solar, no sólo en la playa, sino en cualquier actividad al aire libre.
- Recuerde que hay ciertos medicamentos que pueden producir una erupción en la piel y eventualmente quemaduras durante su administración por vía oral.
- No exponga al sol, en forma directa y especialmente en las horas peligrosas, a niños menores de 1 año. Ubique a los bebés en un área bien ventilada para evitar el golpe de calor.
- Buscar una buena sombra es lo más fácil y efectivo para protegerse del sol en cualquier circunstancia.
- Es conveniente usar anteojos de sol de buena calidad que ofrecen buena protección a los ojos desde la infancia. Los ojos también pueden verse dañados por la exposición al sol. Los lentes de sol con protección para los rayos UV, lo indican en alguna parte de la patilla del lente. Verifique que el lente del niño tenga esa leyenda.
- Los niños que van solos al club suelen no tener presente la necesidad de protegerse del sol, por lo tanto además de las recomendaciones y enseñanzas, deben ser controlados por un adulto o bien establecer horarios estrictos de salida y regreso a casa.

Capítulo

5

Lesiones en zonas rurales



El contacto de los niños con la naturaleza incrementa su salud física y psíquica; es deseable que convivan con ríos y montañas, lagos y mares, plantas y animales, y que conozcan y respeten el medio ambiente rural.

También es importante protegerlos de posibles riesgos, enseñándoles a evitarlos, sin transmitirles excesivos temores, y enseñándoles normas de autocuidado.

La mayoría de los accidentes que ocurren en el campo en menores de 18 años suceden en niños que no están realizando tareas específicas. Son niños que viven en el lugar, acompañantes de los adultos, o simplemente espectadores casuales de las tareas rurales. También están expuestos los niños que con sus familias se encuentran en sitios turísticos o de esparcimiento.

A diferencia de las lesiones domésticas, los accidentes en el campo son menos frecuentes pero más graves, siendo en muchos casos causa de internación por heridas graves, y aún de muerte.

De allí que es importante tomar nota de los riesgos existentes, y de las medidas de prevención recomendadas: por un lado mantener a los niños alejados de los posibles peligros, y por otra parte ejercer una supervisión atenta y permanente.

1. AGUAS OSCURAS CON MOVIMIENTO

El ahogamiento es en nuestro país la segunda causa de muerte, de 1 a 15 años (detrás de los accidentes viales).

Por debajo de los 5 años, esto sucede generalmente en piscinas de clubes o familiares, con la presencia más o menos cercana de adultos.

Los preadolescentes y adolescentes se ahogan generalmente en aguas oscuras en movimiento (incluso algunos que nadan aceptablemente).

Las causas primarias y generales de los ahogamientos son el incumplimiento parcial y a veces casi total de las pautas de seguridad que se enuncian a continuación.

> Riesgos:

Las aguas oscuras con movimiento comprenden arroyos, ríos, lagos y mar. Las condiciones comunes a todos estos “espejos de agua” son:

- Agua no transparente, con diversos grados de turbidez
- Los ríos corren a 7-8 km/h (velocidad muy aumentada en crecientes o en arroyos crecidos).
- Presentan remolinos, “pozos de agua” y “contracorrientes”.

- En el mar y en el Río de la Plata existe el efecto de las mareas.
- El viento (aun moderado) produce un oleaje y/o marejada (efecto directo sobre el agua), que aumenta el riesgo marcadamente y puede desplazar a las personas sumergidas.
- La lluvia en todos estos espejos de agua, disminuye la visibilidad en grado diverso.
- El cálculo de la distancia a la costa, muelles o embarcaciones, es muy difícil para quien no está habituado al lugar, y puede causar desafortunados errores de apreciación.
- Salvo los lugares explotados turísticamente, no existen advertencias sobre todos los factores de riesgo precipitados en las márgenes de estos cursos de agua.

Las consecuencias prácticas de todas estas características naturales (la mayoría no manejables) de las “aguas oscuras en movimiento”, para niños y adolescentes que nadan en ellas son:

- NO se tiene visión directa del cuerpo.
- La visión de la cabeza, está sujeta al oleaje, marejada o eventual lluvia.
- Percibir o advertir signos de agotamiento o dificultades físicas es prácticamente imposible.
- Recibir pedidos verbales de auxilio, depende del viento, oleaje, ruido de la embarcación, etc.
- Recordar que con la primera bocanada de agua que traga, el niño ya queda generalmente imposibilitado de gritar por auxilio.
- Desaparecido de la superficie, un niño pequeño difícilmente pueda reemerger con un esfuerzo y de esta manera se pierde contacto visual con él.

Por todo lo expuesto, queda claro que, para este tipo de aguas, los factores de riesgo están aumentados en número y potenciados en cuanto a la imposibilidad de revertirlos, por lo que deben ser consideradas de alto riesgo para niños pequeños y también para adolescentes.

Todo lugar turístico con espejo de agua no señalizado y habilitado, debe ser considerado en principio como de riesgo para toda la familia. No se debe confiar en datos verbales originados en el lugar, que minimizan los factores de riesgos.

La hipotermia por frío real o permanencia prolongada dentro del agua con vestimenta convencional masculina o femenina debe considerarse.

Prevención

- Enseñar a nadar a los niños tan pronto como sea posible.
- Los adultos deberán predicar las medidas de seguridad con el ejemplo
- Enseñar a los jóvenes a respetar normas de convivencia y medidas de seguridad; si se está a cargo de un grupo de adolescentes, elaborar y discutir grupalmente pautas de disciplina para lograr un comportamiento colectivo ideal, estimulando la prudencia y evitando los miedos.
- Jamás entrar a un espejo de agua con la presencia o fuerte posibilidad de tormentas eléctricas y cualquier otro tipo de alteración climática en general.
- Evaluar la calidad biológica del agua (sobre todo en arroyos, ríos y lagos) para quienes no cuentan con la información previa adecuada, es imposible. Ante la duda, abstenerse de sumergir niños, por la posibilidad de ingestión involuntaria.
- Las gorras de colores claros o vivos, mejor aun si son “fluorescentes” (no muy comunes entre nosotros) contribuyen a mantener visualizado al niño, sobre todo en el mar.

- Es fundamental que los niños a bordo de cualquier tipo de embarcación, o para entrar en cualquier agua no transparente (mar, río, arroyo), tengan puesto el chaleco salvavidas.
- Los salvavidas “clásicos” (anillos de caucho con sogas alrededor), las colchonetas, y los flotadores no sirven como salvavidas, representan un riesgo y por lo tanto no deben ser utilizados.
- Debe enseñarse a los niños mayores y adolescentes, que ante una caída accidental o naufragio en aguas oscuras deben sacarse inmediatamente zapatos, pantalones (ambos sexos) y pulóveres o camperas. Nadar con esta indumentaria exige un enorme esfuerzo que los agotaría rápidamente.
- La siguiente norma es no gastar energías tratando de avanzar nadando (menos aún en el mar o ríos con mucha corriente): limitarse a “flotar” y concentrarse en pensar cuál puede ser la mejor manera de pedir socorro: verbal, gestual, etc.
- Si el agua es fría, las pautas son las mismas: dejarse la ropa no impide la hipotermia y tampoco nadar contra olas y “corrientadas”. Flotar con movimiento de brazos y piernas para evitar la vasoconstricción y respirar profundo y pausado para oxigenar lo mejor posible.
- La entrada a un espejo de aguas oscuras debe ser caminando lentamente y de la mano de un adulto (los menores de 8-10 años). Jamás zambullirse en lugares no conocidos, aun adolescentes que lo hagan habitualmente en piscinas.
- Salvo la existencia de un piso de arena más o menos uniforme (mar) lo mejor en aguas oscuras (arroyos, ríos y lagos) es hacer al menos la primera inmersión con calzado deportivo liviano (tipo náutico) que brinda una aceptable protección para la planta y los dedos del pie..
- La promoción del turismo en cualquier zona con espejo de agua no debiera ser incompatible con una adecuada información al turista sobre conductas seguras en ese lugar en particular (mediante folletos, carteles, señalización acuática, etc.).

Las condiciones mínimas de un balneario en un espejo cualquiera de aguas oscuras son:

- Boyado bien visible, actualizado acorde a los eventuales cambios del nivel del agua.
- Guardavidas profesionales, entrenados en reanimación cardiopulmonar (RCP) en número adecuado a los bañistas.
- Una apoyatura logística de rescate adecuada a cada lugar: megáfonos, motos de agua, “gomones” de rescate, atención inicial inmediata, etc.

Recuerde que en zonas serranas o montañosas:

- Ante lluvias, vientos u otras circunstancias, el caudal del río puede aumentar hasta desbordar e inundar las zonas cercanas en muy poco tiempo.
- Los cambios climáticos pueden ocurrir en zonas distantes (por ejemplo lluvias copiosas en las altas cumbres) y no ser detectados en el lugar donde uno está, por lo que es necesario averiguar sobre las características climáticas del lugar.

2. PICADURAS DE INSECTOS

> Riesgos

- El riesgo depende:
 - del lugar donde el niño sea picado;
 - del grado de alergia de cada individuo y
 - del tipo de “tóxico” del insecto.
 - En el caso de avispas y abejas la peligrosidad está relacionada con antecedentes de shock anafiláctico. Los accidentes graves suelen ser el resultado de picaduras múltiples, provocadas por un enjambre.
- Los basurales son el alimento ideal para miles de insectos capaces de transmitir un sinnúmero de enfermedades.
- Las hormigas y las abejas son atraídas hacia los lugares donde hay sustancias azucaradas o envases de gaseosas abandonados.
- Las aguas estancadas son campo propicio para que proliferen mosquitos, que aparte de molestos por sus picaduras, pueden producir enfermedades como el dengue.
- Según el hábitat podemos encontrar diferentes tipos de insectos:
 - En los ranchos de adobe encontramos vinchucas.
 - En lugares oscuros y encerrados suponemos la presencia de arañas, ya que tienen hábitos nocturnos.
 - En espacios libres, al amanecer o cuando se pone el sol, se pueden encontrar jejenes.
 - Entre las malezas y en determinadas plantas, suelen vivir las orugas.
 - Los animales domésticos pueden alojar pulgas y garrapatas, que al picar propician la entrada de infecciones.
 - El calor y la humedad favorecen la existencia de diferentes tipos de insectos.
 - Los mosquitos son frecuentes al atardecer y durante la noche, en cualquier clima cálido y húmedo.

Prevención

Dentro del hogar

- Son útiles los repelentes y el alambre tejido colocado en puertas y ventanas.
- Usar insecticidas de marca reconocida, con alto poder residual, poco peligrosos para el ser humano y los animales domésticos. Presentados en envases seguros, que no se vuelquen ni se puedan recargar, y con diseño poco atractivo para los niños por su forma y color.
- No dejar los insecticidas al alcance de los niños.
- Ser cuidadosos con los residuos de alimentos y en caso de envasarlos, mantener bien cerrado los recipientes.
- La higiene domiciliaria es fundamental.
- Es conveniente realizar fumigaciones periódicas con productos y personal adecuados.
- No se aconseja utilizar espirales ni tabletas de consumo eléctrico en las habitaciones de los niños pequeños, ya que se los expone a respirar durante varias horas el producto.
- Cualquier fumigación (doméstica o realizada por una empresa) requiere luego de una aireación prolongada de las habitaciones.

Sugerimos:

- Ante la gran variedad de productos insecticidas y repelentes que se ofrecen en los comercios, no usarlos en los ambientes donde duermen o pasan varias horas los niños pequeños sin asegurarse previamente con el pediatra.

Fuera del hogar (jardines, parques y espacios verdes)

- Evitar el depósito de desperdicios en terrenos baldíos frecuentados por niños.
- Usar repelente y cubrirse con ropa las zonas expuestas del cuerpo.
- Inspeccionar cuidadosamente los lugares antes de acampar.
- Manipular con atención las plantas que habitualmente albergan distintos insectos.
- No caminar descalzo en el césped.
- No molestar a abejas o avispa
- La fumigación con insecticidas eficaces, no tóxicos, en tiempo y forma adecuada, es de gran utilidad.

3. ESCORPIONES

En la Argentina, el escorpionismo es un problema importante de salud pública. En las últimas décadas, se ha observado un incremento de casos.

La especie más importante en nuestro país es *Tityus trivitattus*, arácnido de hábitos domiciliarios que se distribuye por las provincias del centro y el norte. Una mirada ambiental permite interpretar las tendencias y cambio de hábitos de estos arácnidos en los últimos años.

Las personas más afectadas son los niños, en quienes se han visto casos graves de envenenamiento escorpiónico. Por fortuna, en el Instituto Malbrán de Buenos Aires se elabora actualmente la antitoxina obtenida a partir del veneno de nuestra especie más frecuente, cuya administración dependerá de la gravedad del cuadro clínico.

> Riesgos

- Los escorpiones son arácnidos de hábito nocturno, domiciliarios y subterráneos.
- Se esconden bajo tierra, piedras, corteza de árboles; en baldíos, casas antiguas, grietas, escombros y prefieren un microclima húmedo.
- Es raro que el escorpión ataque al ser humano. La picadura suele ocurrir accidentalmente cuando el animal se defiende al sentirse agredido.
- Los cuadros provocados por la picadura pueden ser leves, moderados o graves.

El sitio de la picadura es más frecuentemente el pie, luego la mano, y también otras localizaciones. En el área de la picadura no suele observarse lesión alguna, aunque a veces puede aparecer una zona enrojecida o blanquecina con un punto de inoculación.

Es importante tener en cuenta que ante un paciente con dolor local intenso, hipersecreción salival, lagrimal y rinorrea, se debe tener la sospecha cierta de escorpionismo.

Prevención

- Eliminar cucarachas (pues de ellas se alimentan los escorpiones).
- Inspeccionar el calzado antes de colocárselo.
- Separar cunas de paredes.
- Evitar acumulación de escombros o maderas en jardines o galpones.
- Movilizar con frecuencia muebles antiguos, piedras, macetas, botellas.
- Fumigar parques y jardines.
- Concurrir en forma urgente a un centro médico en caso de picadura de escorpión. El tratamiento específico es más efectivo si se realiza antes de las 2 hs de la picadura.

4. OFIDIOS

- En nuestro país la yarará es la serpiente venenosa que más accidentes provoca. Habita en las márgenes de ríos, pantanos y zonas áridas con pajonales. Además existen otras especies como la de la cruz, coral y cascabel que también son peligrosas.
- Es frecuente encontrarlas los días cálidos, de intenso sol, escondidas a la sombra, debajo de piedras o troncos.
- La víbora es un reptil tímido y prudente. Muerde sólo si se la molesta.
- Como su piel se mimetiza con el medio ambiente donde se mueve, es común pisarla al no verla. De allí que los miembros inferiores son los más expuestos a las mordeduras.

Prevención

Con relación al medio ambiente:

- Mantener las áreas libres de malezas alrededor de viviendas, piletas de natación, etc.
- Inspección periódica de la vivienda, rincones oscuros, depósitos, gallineros, chiqueiros, sobretodo después de lluvias o inundaciones.

Con relación al individuo:

- Tenga precaución al mover troncos o piedras. Al levantarlas forme una barrera con ellas.
- No salte obstáculos, es recomendable pararse sobre el tronco para observar que hay detrás del mismo.
- No inspeccionar con las manos cuevas, nidos o huecos; hacerlo con un palo, recordando que la víbora conserva su veneno aún después de muerta.
- El uso de botas disminuye la posibilidad de mordeduras en las piernas.
- Movilizarse en compañía de perros porque son buenos rastreadores de serpientes.
- Si es de noche, caminar siempre provisto de linterna.
- Los niños y los adultos que viven o frecuentan zonas rurales, deberían conocer las costumbres de los ofidios del lugar.
- Aprender a reconocer y diferenciar una víbora venenosa de otra inofensiva es de suma importancia.

Muy importante:

- Ante cualquier mordedura de víbora concurrir de inmediato al centro asistencial más cercano.
- Estos deben contar con personal médico o paramédico capacitado para identificar los reptiles, evaluar la mordedura y establecer la conducta a seguir.
- Ante dudas o desinformación, debe existir comunicación telefónica inmediata con los centros de referencia.

5. ANIMALES Y GANADO

> Riesgos

- El caballo es una gran ayuda para el hombre de campo; sin embargo, un caballo asustado, nervioso o lastimado puede representar un riesgo tanto para niños como para adultos.
- La conducta del ganado resulta imprevisible, muchas veces los animales pueden asustarse, correr y atropellar a los niños. También pueden tropezar, caer y aplastarlos.
- El tambo habitualmente es trabajado por la familia y esto incluye a los niños. Se debe tener en cuenta que las vacas pueden ponerse nerviosas, patear, caer y también atropellar y pisar a los niños, en especial a los más pequeños.

Prevención

- Un adulto debe enseñar a los niños a montar y andar a caballo, indicarles cuáles son los riesgos y recordárselos periódicamente. El niño debe utilizar el caballo como medio de locomoción cuando física y psíquicamente esté en condiciones de hacerlo; como guía podemos establecer los 12 años como edad mínima. Con respecto a los más pequeños es importante que nunca se acerquen al animal para evitar que lo molesten y los pateen.
- Los niños nunca deben estar cerca del ganado suelto.
- El tambo es un tema difícil de tratar, ya que muchas veces los padres no tienen otra alternativa que llevar a los niños con ellos al trabajo. Es por eso que planteamos una opción más segura: dejar a los más chiquitos dentro de un corral para que no se expongan y a los más grandes enseñarles los riesgos del tambo y la forma de evitarlos; hacer especial hincapié en que se alejen de los animales a más de cuatro metros, que no toquen, huelan, ni coman lo que desconocen y sobre todo que no se ubiquen detrás de las vacas.
- Enseñar a los niños que jamás toquen ni se acerquen a caballos o vacas muertas, por ningún motivo, ya que pueden transmitir algunas enfermedades como el carbunco.

Animales de corral y domésticos

> Riesgos

- Si bien el gallinero suele ser un lugar de libre acceso para los niños, es importante tener en cuenta que cuando las gallinas están empollando se ponen agresivas. Si son molestadas pueden picotearlos y lesionarlos seriamente, sobre todo en los ojos ya que les atrae el brillo de los mismos.
- Otro riesgo son los perros, aunque sean mansos; la manera de reaccionar de cada animal es impredecible y los niños pueden resultar mordidos o atacados, sobre todo si los molestan cuando comen o cuando ingresan al territorio marcado por el can.
- La cría de cerdos es muy frecuentes en nuestro país. Los niños tienen atracción generalmente por las crías pequeñas. Recuerde que los cerdos adultos reaccionan con agresividad cuando son molestados o se acercan a sus crías.

Prevención

- Impedir el acceso de los niños al gallinero dejando bien cerrada su puerta y colocando cercos que no puedan escalar (ver piletas de natación).

- No dejar nunca solos a los niños con los animales domésticos del campo ni permitir que los molesten. (Véase Mascotas en capítulo 2)

6. CONTACTO CON PLAGUICIDAS

Los plaguicidas o agroquímicos son sustancias químicas preparadas para el control de las diversas plagas que atacan los cultivos agrícolas, a los animales domésticos o al hombre. Se los puede clasificar desde el punto de vista de su utilización como:

- Insecticidas (para el control de insectos),
- Herbicidas (para el control de malezas),
- Fungicidas (para el control de hongos) y
- Acaricidas (para el control de ácaros).

> Riesgos

El incremento en la utilización de los plaguicidas o agroquímicos en la agricultura trajo aparejados problemas a los que durante mucho tiempo se les restó importancia como por ejemplo los accidentes causados por intoxicaciones como consecuencia, principalmente, de su mal uso.

Es importante que la población conozca los riesgos de toxicidad de estos productos, sobre todo cuando se les da un uso doméstico.

Prevención de la intoxicación infantil aguda

- Guardar las sustancias tóxicas y los medicamentos lejos del alcance de los niños y bajo llave.
- No almacenar plaguicidas en la vivienda.
- Conservarlos en su envase original, bien cerrados, y en lugares secos y ventilados.
- No guardar en la heladera sustancias tóxicas.
- Siga las instrucciones del fabricante, lea los rótulos antes de usar cualquier producto.
- No guarde restos de productos químicos con los rótulos dañados.
- No utilizar en forma indiscriminada insecticidas en el ambiente en que permanece el niño, extremar los cuidados cuando se trate de un lactante.
- Evitar la utilización de aerosoles en lugares cerrados.
- No trasvasar o fraccionar productos tóxicos a envases no originales de otros productos domésticos y menos aún en envases de alimentos o bebidas.

Recuerde:

- Estas son algunas de las medidas recomendadas para disminuir los riesgos de lesiones.
- La mayoría de estas normas son posibles de aplicar con un adecuado control y una apropiada educación de los niños.
- Muchos de estos productos, en contactos leves pero reiterados, pueden causar diversos efectos sobre la salud en el mediano o largo plazo. En cada zona, debe consultarse al pediatra sobre los riesgos de los productos que se utilicen.

7. MÁQUINAS RURALES

Es importante tener en cuenta que todas las maquinarias son peligrosas, especialmente para los niños.

> Riesgos

- El bombeador de agua es un elemento útil, pero a la vez sumamente peligroso, ya que las manos de los chicos pueden quedar atrapadas entre sus correas y palancas de hierro.
- Las máquinas elevadoras de granos (norias, sinfines o chimangos), son también elementos muy peligrosos para ellos.
- Los tractores son una gran tentación para los más chiquitos que pueden subir y caer, y para los más grandes que quieren hacerlos funcionar y conducirlos.
- De todas las maquinarias rurales, los tractores son causantes de un elevado porcentaje de los accidentes en niños, especialmente pequeños.
- Las camionetas, muy habituales en el trabajo del campo, tienen poca visibilidad hacia adelante y abajo del capot para el que conduce, por lo que el riesgo de atropellar a un niño es aún mayor que con un auto común. Es peligroso también que los chicos se suban a sus cajas porque, sobre todo si la camioneta se encuentra en movimiento, pueden caer y lesionarse seriamente.
- Los arados, las sembradoras y demás implementos pueden caer sobre los niños, a quienes les encanta jugar debajo de ellos.
- Los molinos de viento son una gran tentación para trepar e investigar.
- Los estanque o piletones (tanques australianos) de agua acarrear un grave riesgo de ahogarse.

Prevención

- No dejar a los niños solos cerca de maquinarias, estén funcionando o no; tratar que la disposición de las maquinarias esté lejos de los lugares que los chicos frecuentan. Si el niño acompaña a algún adulto cerca de alguna de ellas siempre se debe aprovechar para enseñarle los peligros que implica.
- El bombeador de agua debe estar cubierto para que el niño no pueda meter sus manos entre las correas o las palancas; si es eléctrico debe tener conexión a tierra comprobada.
- Los niños no deben estar cerca de los elevadores de granos y más si estos se encuentran funcionando.
- Los tractores, cosechadoras, etc. no deben estar al alcance de los niños y nunca se los debe transportar en ellos. No permitirles, aunque sean mayorcitos, conducir estas máquinas, ya que no están aptos física y emocionalmente para hacerlo.
- No permita que los niños estén en el área de maniobras de camionetas o tractores. Siempre que se suba un adulto para conducirlos debe estar totalmente seguro de que los chicos no estén en el lugar. No permitir que los niños suban en la caja de las camionetas y menos aún utilizarla para transportarlos.
- Los arados y demás elementos deben permanecer siempre lejos del alcance de los niños.
- No aproximarse cuando estén funcionando. Al interrumpir las tareas, recuerde bajar sus sistemas hidráulicos y evitar así que algún niño pueda resultar aplastado.

- Los molinos de viento deben estar cercados por completo. (Véase Piscinas en capítulo 4)
- Los estanques y piletones (tanques australianos) deben cercarse igual que las piletas.

Recuerde:

- Las tareas rurales y el lugar donde se realizan son un riesgo concreto para los niños pequeños, aun con la presencia de adultos cerca.
- Los adolescentes podrán participar en las labores en la medida en que su madurez emocional y su aptitud física lo permitan y siempre bajo la supervisión permanente de un adulto.

8. CALOR EXTREMO

El verano trae días de mucho calor y en nuestro país las temperaturas llegan a valores muy altos que algunas veces provocan consecuencias graves para el organismo.

Normalmente el cuerpo se enfría con la transpiración, pero en algunos casos esto no sucede. Mucha humedad, por ejemplo, impide que el sudor se evapore rápidamente; también influyen factores como la edad, la obesidad, la fiebre, la deshidratación y la desnutrición, las enfermedades del corazón, el uso de alcohol, las quemaduras por exposiciones al sol y la vestimenta.

> Riesgos

Golpe de calor o agotamiento por calor

Las personas con mayor riesgo de sufrir golpes de calor o agotamiento por calor son:

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Las personas con mucho peso.
- Las personas en actividad que realizan mucho esfuerzo, sobre todo al sol.
- Personas enfermas o que toman determinados medicamentos.:

Recuerde:

- Para tratar las consecuencias del golpe de calor, ante cualquier duda, se debe consultar con el pediatra de cabecera; la mejor defensa es la prevención.

Prevención

Qué hacer en los días de mucho calor

- Tomar más líquidos que de costumbre. No esperar a tener sed para beber. Ofrecer a los niños pequeños abundante cantidad de líquidos.
- No tomar café, alcohol o líquidos con demasiada azúcar porque esto hace perder más líquidos corporales.
- Permanecer de ser posible bajo techo, bajo un árbol o en la sombra. No exponer al sol a los niños entre las 10 y las 18. De hacerlo, usar una crema con protector solar y ponerles un sombrerito de ala ancha.
- Si no se dispone de aire acondicionado, se pueden usar ventiladores, pero cuando

la temperatura supera los 35° C no es suficiente y se deberán tomar baños de agua fresca con mayor frecuencia.

- No realizar actividad física en horarios de mucho sol y, aún sin sol, cuando la temperatura media es alta.
- Vestir a los niños con ropa liviana y de colores claros.
- No dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado.
- Estar atentos a síntomas mínimos, que aunque no sean específicos, deben ser valorados en niños de cualquier edad expuestos a altas temperaturas: decaimiento o somnolencia, fatiga o “falta de fuerza”, dolores de cabeza, fiebre de 38° o más, orinar poco y malestar indefinido.

9. INUNDACIONES

> Riesgos

En las zonas y regiones inundadas por lluvias, crecidas de ríos o lagunas debemos estar atentos a:

- Las enfermedades causadas por el frío y el aumento de la humedad o por la presencia de insectos, roedores u otros animales en la zona.
- Los objetos cortantes o punzantes ocultos bajo el agua o flotando que pueden provocar heridas cortantes.
- Los artefactos eléctricos o cables sueltos en contacto con el agua.
- Los braseros para calentar el ambiente pueden provocar asfixia o quemaduras de gravedad.
- El agua acumulada puesto que los niños pueden ahogarse en pocos centímetros de agua.
- La mordedura de animales diversos, especialmente de noche.

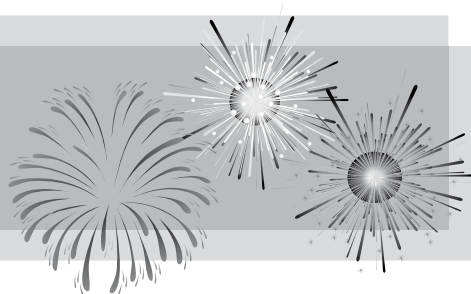
Prevención

- En zonas inundables prever lugares elevados con el propósito de tener sitios conocidos para refugiarse a la espera del rescate.
- Asegurarse de que los niños tengan una correcta vacunación.
- Lavarse las manos antes de comer, al preparar los alimentos y después de ir al baño.
- Hervir el agua para el consumo o hacerla potable agregando dos gotas de lavandina por litro de agua, dejándola reposar media hora tapada antes de usarla.
- Controlar la calidad de los alimentos disponibles.
- Los efectos del frío son agravados por la humedad. Es aconsejable no permanecer con ropas mojadas.
- Para evitar cortes o heridas en zonas anegadas usar cualquier calzado disponible. Es importante tener la vacuna antitetánica al día.
- Dar aviso a las autoridades en caso de encontrar cables o artefactos eléctricos en contacto con el agua. Mientras tanto mantenerse alejado e impedir que los niños se acerquen.
- Evitar el uso de braseros de carbón en ambientes cerrados.
- Los niños pequeños deben permanecer al cuidado de adultos responsables.
- Ante picaduras de arañas, alacranes, insectos o mordeduras de ratas y víboras, consultar de inmediato con el centro médico más cercano.

Capítulo

6

Pirotecnia



Tradicionalmente nuestro país festeja Navidad, Año Nuevo y otras circunstancias privadas, con el uso familiar de diversos artefactos de pirotecnia.

Además se los utiliza, como en todo el mundo, en forma institucional en acontecimientos cívicos, deportivos o artísticos.

Sobre todo en el primer caso, la detonación está a cargo de personas no instruidas ni entrenadas en su uso, sean adultos, adolescente o niños, con todos los factores de riesgo que esto implica. Es oportuno resaltar, que la adquisición de pirotecnia al margen de las disposiciones legales en vigencia (en forma involuntaria o desatenta) potencia los peligros de su uso familiar.

Para evitar que cualquier festividad deje una estela de variadas lesiones leves, medianas o severas, ocasionalmente incendios y peor aún costo de vidas, las siguientes sugerencias orientan a disminuir o suprimir los factores de riesgo.

Artificio pirotécnico: todo artefacto destinado a producir efectos visibles, audibles o mecánicos, mediante la utilización de mecanismos de combustión o explosión. Todos estos compuestos tienen su acción en una descomposición química, que al ser encendida por el fuego, fricción, conmoción, percusión, detonación o explosión ocasiona una repentina reproducción de gases capaces de provocar sonido y/o fuego.

Es recomendable no utilizar pirotecnia clandestina, pero no es suficiente. No existe pirotecnia segura ni de bajo riesgo. Todas pueden producir lesiones

Panorama de nuestro país

Se conoce que 3 a 10 personas cada 100.000 habitantes se lesionan por pirotecnia en cada festividad de fin de año.

Si bien en Argentina no contamos con estadísticas nacionales se estima que al menos más de 1000 personas anualmente deben ser asistidas en instituciones de salud por lesiones por pirotecnia. Generalmente el 10 % requiere internación por la gravedad de las lesiones.

Los niños representan una parte desproporcionadamente grande de lesionados por pirotecnia ya que son el 50% de las víctimas. El grupo de 10 a 15 años es el más afectado.

Los niños como usuarios no pueden entender el peligro de los fuegos artificiales, carecen de la capacidad de reacción necesaria para eludir el riesgo de incendio o explosión, y actuar adecuadamente en caso de emergencia. Otros factores culturales favorecen la mayor incidencia en niños: la creencia que la pirotecnia es un juego, la irresponsabilidad de los adultos en permitir su manipulación, o su incapacidad de proteger a niños espectadores cuando los utilizan.

En todas las edades, 3 de cada 4 lesiones son en varones.

El 25% a 50% de los lesionados son solo espectadores u observadores, que no manejan ni encienden artefactos pirotécnicos. En menores de 5 años la proporción de niños y niñas lesionados en forma pasiva es mayor (70 a 100%). Hay espectadores con lesiones graves de ojos hasta una distancia de 30 metros del origen del artefacto.

Los niños se pueden lesionar con artefactos pirotécnicos aunque sean supervisados por adultos.

No alcanza con no permitir el uso de pirotecnia a los niños. Muchos niños se lesionan sólo por estar observando.

Posibles daños por pirotecnia mal utilizada

Los artículos pirotécnicos pueden provocar lesión por acción térmica directa (llama, eyección de chispas, partículas y escorias calientes), por fuego de un incendio iniciado por el artefacto, explosión excesivas, elementos cortantes, o restos del contenedor o de elementos que se utilizan como sostén o caja de resonancia (botellas).

Todo tipo de artefacto pirotécnico puede producir lesiones; los petardos, bengalas, artefactos aéreos y artefactos ilegales son los más frecuentemente implicados, pero ninguno es inofensivo, hasta las “estrellitas” puede incendiar la ropa o lesionar los ojos.

Las estadísticas muestran que alrededor del 40% de las lesiones son en la cabeza (el ojo es lugar lesionado el 15 a 30 % de los casos). En miembros superiores las manos y dedos son afectados el 20 a 40% y el resto de lesiones se producen en miembros inferiores (algunos en pie por pisar artefactos), tronco y genitales (artefactos pirotécnicos en bolsillos).

Las lesiones graves en manos suelen presentar quemaduras, fracturas, luxaciones, amputaciones, lesiones neurovasculares que requieren complejas técnicas de reparación (microcirugía, colgajos, etc.).

Las lesiones en los ojos en su mayoría son leves y temporales, pero algunas son severas y pueden provocar la pérdida del ojo en alrededor del 2% a 4% de los casos y pérdida de visión severa en el 15 a 30 % de los casos. Las lesiones oculares pueden ser quemaduras, laceraciones o abrasión en conjuntiva, cornea o párpados, lesiones penetrantes y cuerpos extraños. Los artefactos pirotécnicos más frecuentemente implicados son artefactos aéreos.

El oído puede sufrir trauma acústico por pirotecnia ya que las detonaciones de los petardos alcanzan hasta 190 decibeles, superior a los 85 decibels (límite aceptable en materia de salud sonora). Se pueden sentir zumbidos o silbidos luego de la detonación, y si bien luego disminuye su intensidad, puede no desaparecer totalmente. Los niños están más expuestos porque su sistema auditivo es más vulnerable.

> Riesgos

- Permitir utilizar pirotecnia a niños
- Transportar artefactos en los bolsillos
- Hacer estallar pirotecnia en recipientes metálicos o de vidrio
- Utilizar pirotecnia clandestina, defectuosa, dañada, o adquirida en la vía pública, por correo o Internet
- Reencender o tocar artefactos que fallaron o no encienden

- Hacer “chistes” con la pirotecnia.
- Arrojar pirotecnia a otras personas o cosas

Comentarios generales sobre prevención

Los esfuerzos de prevención para disminuir las tasas de lesiones por fuegos artificiales tradicionalmente están dirigidos a la educación comunitaria e intervención y la legislación para restringir el uso y la venta a consumidores privados.

Entre las recomendaciones tradicionales para evitar lesiones en niños está la de permitir a los niños mayores manejar pirotecnia con supervisión de adultos, y no permitir a los niños pequeños que jueguen con fuegos artificiales. La evidencia muestra que esta no es una estrategia suficiente para prevenir lesiones, ya que más de la mitad de los niños heridos están supervisados por un adulto y que no es necesario manipular pirotecnia para lesionarse, ya que el 25 % a 50% de los heridos son solo espectadores u observadores. Basta estar cerca (aunque hay lesionados hasta 30 metros) de lugares donde se encienden los artefactos para estar en riesgo.

Otra recomendación tradicional es la de evitar utilizar artefactos “ilegales”. Si bien se ha observado que las lesiones por artefactos clandestinos causan lesiones generalmente más graves, las víctimas de este tipo de pirotecnia representan una proporción menor (4 a 10%) del total, por lo que es una medida útil pero insuficiente.

Un concepto aceptado es considerar algún tipo de pirotecnia como de “bajo o moderado riesgo” o “sana y segura” (bengalas, estrellitas y candelas) permitiendo su venta libre a particulares. Sin embargo, vemos que todo tipo de artefacto pirotécnico puede producir lesiones, ninguno es inofensivo. La punta de una bengala se quema a una temperatura de más de 537 °C, suficiente para causar quemaduras de tercer grado, las “estrellitas” generan una lluvia de chispas que puede incendiar la ropa o lesionar los ojos.

Las leyes estatales que regulan la venta de fuegos artificiales afectan directamente la incidencia de lesiones por fuegos artificiales. Existe clara evidencia que los países o estados que tiene leyes restrictivas logran una efectiva reducción de lesiones. En nuestro país varios municipios y una provincia tienen legislación restrictiva, prohibiendo la venta de artículos de pirotecnia a particulares, permitiendo su utilización solamente en espectáculos públicos a cargo de personal técnico.

Conductas recomendadas:

- Utilizar pirotecnia en lugares despejados, al aire libre, alejados de otros edificios. Alejar a los niños a una distancia segura.
- Los fuegos de artificio proyectables (cañitas, cohetes, etc.) no deben ser dirigidos o apuntados hacia otra persona, viviendas, elementos combustibles y/o árboles frondosos.
- Encender los fuegos artificiales uno por uno, y retirarse rápidamente a una distancia prudencial.
- No exponer la cara y ojos.

Sugerencias prácticas para evitar lesiones por pirotecnia

- Los niños y adolescentes pueden presenciar como espectadores, a una distancia adecuada, en un ambiente seguro y con la compañía de un adulto responsable, cualquier espectáculo de pirotecnia accionada por personal entrenado, que hará las previsiones pertinentes.

- Hasta que los niños no adquieran la noción del peligro y distinción clara de la ficción y la realidad, lo que se logra en la mayoría de los casos entre 6 y 7 años, se sugiere que no accionen ningún artefacto pirotécnico, solos o acompañados.
- Desde esa edad (aproximadamente 6 - 7 años), en compañía de un adulto, con visión permanente y “al alcance de brazo”, pueden accionar los que hemos calificado de “bajo riesgo” (ej: estrellitas) y ningún otro tipo.
- Llegada la preadolescencia y siempre bajo supervisión visual de un adulto, pueden accionar los calificados como “de riesgo limitado” (ej: candelas, volcanes, etc.)
- La adolescencia es una etapa difícil: a cierta dosis de irreflexión y protagonismo, suele sumarse a veces la acción de bebidas alcohólicas, aún de baja graduación (cerveza, sidra, etc.) que hacen necesaria una máxima prudencia y prevenciones previas en el uso de pirotecnia “familiar”.
- Todo lo antedicho se refiere al uso estricto de material fabricado y comercializado de acuerdo a la legislación vigente.
- No llevar nunca pirotecnia en los bolsillos o dejarla cerca de lugares con fuego eventual (cocinas, parrillas, etc.)
- No utilizar botellas de vidrio o recipientes de metal para detonar ningún artefacto.
- Las “cañitas voladoras” (y variedades) son riesgosas en su encendido y pueden causar incendios en lugares vecinos.
- Ningún tipo de broma o sorpresa a personas de cualquier edad no advertidas, es recomendable.
- El trauma auditivo de algunos artefactos altera los bebés y causa daño subliminar si es reiterado sin protección auditiva.
- Ante cualquier situación de duda sobre cualquier aspecto de los riesgos, operatividad de la detonación, origen y lugar de venta del artefacto o ignorancia de sus riesgos potenciales, deben los padres abstenerse en principio de su uso.

El uso institucional de pirotecnia en espectáculos públicos a cargo de personal entrenado es seguro. El uso familiar SIEMPRE conlleva riesgos.

Todo lo que expresamos en este capítulo, está totalmente basado en las normas preventivas comentadas detalladamente para todos los niños, en los capítulos precedentes.

Por eso es necesaria su lectura previa, para que las reflexiones y sugerencias que vienen a continuación, sean realmente efectivas para preservar la integridad física de los niños que nos ocupan en este tramo del Manual.

Recordamos por último que se denominan “Factores de Riesgo” a las circunstancias del ambiente físico y del entorno humano que rodea a un niño, que cuando coinciden en un momento dado son la causa de una lesión en la integridad física del mismo.

Para no hacer fatigosa la lectura, abreviaremos “niños con capacidades diferentes” con sus iniciales: NCD. Del mismo modo, abreviaremos “factores de riesgo”: FR

LOS NCD CONSIDERADOS RESPECTO A LA PREVENCION DE SUS LESIONES

Los factores de riesgo que influyen en los NCD, son exactamente los mismos en cantidad y calidad, de los que afrontan los niños y adolescentes en general.

Desde la óptica de las lesiones no intencionales los NCD tienen, en una enumeración no excluyente, estas características:

- a) Déficits neuro-musculares de diverso grado
- b) Déficits sensoriales únicos o múltiples
- c) Déficits predominantemente intelectuales, de diverso grado
- d) Combinación de los tres precedentes en distintas proporciones
- e) Enfermedades crónicas severas

Las características precedentes tienen en la vida cotidiana dos consecuencias fundamentales directas:

- a) Mayor vulnerabilidad cuali-cuantitativa ante cualquier FR
- b) Mayor dependencia de quien ejerza el rol de “cuidador”: padres, abuelos, hermanos mayores, docentes, empleados, etc.

Solo a los efectos de la prevención de lesiones, distinguiremos 3 grupos de NCD, si bien a veces estas categorías suelen asociarse:

- a) Los que tienen déficits predominantemente neuro-musculares
- b) Los que tienen déficits predominantemente sensoriales
- c) Los que tienen déficits predominantemente intelectuales
- Los NCD con problemas neuro-musculares que alteran la maduración evolutiva de su motricidad, tienen potenciados los FR de su ambiente físico: su casa, la escuela y el club. Todos estos ambientes, que no suelen estar ideados y equipados para la seguridad de los niños, resultan más agresivos para los NCD de este grupo: escaleras, desniveles, pisos resbaladizos, ausencia de aberturas “anti-pánico”, mobiliario inadecuado, etc.

- Los NCD con problemas sensoriales tienen también potenciados habitualmente algunos de los FR mencionados precedentemente. Pero los déficits de audición y visión los hacen especialmente vulnerables, en el rol de peatón en áreas urbanas y secundariamente en sus hogares, escuelas o clubes.
- Y seguramente el grupo de mayor riesgo es el que presenta grados variables de déficit intelectual:
 - a) Además de tener en general demoradas la adquisición de la “noción del peligro” y la distinción clara de “ficción-realidad”, con respecto a los otros niños, presentan:
 - b) Disminución segura (aunque difícilmente mensurable) del aprendizaje de hábitos positivos para el auto-cuidado físico, por imitación de adultos, que los niños comunes poseen desde los primeros meses de vida y tiene gran trascendencia futura.
 - c) Por ultimo, la enseñanza organizada y ahora ya intelectualizada de medidas de prevención en el nivel educativo inicial (jardín de infantes y ciclo primario), es lógicamente más laboriosa, más lenta y con menor balance favorable para su seguridad física futura.
- Los niños con enfermedades crónicas en grado mediano o severo, se comportan con respecto a la prevención de lesiones como los NCD, y la mayoría de lo expresado en este capítulo es aplicable a ellos.

LA IMPORTANCIA DE QUIENES CUMPLEN LA TAREA DE “CUIDADOR”

- Es fundamental que quienes cumplan el rol de “cuidador” de un NCD, de cualquier tipo y edad, estén totalmente concientizados de su grado de indefensión frente a FR, tiempo necesario para su atención, paciencia y una “actitud anticipatoria” ante el riesgo, mucho mayores que para otros niños.
- Por lo tanto, es imprescindible que quienes hagan el rol de “cuidadores” de NCD, conozcan claramente los recaudos que deben tomarse con todos los niños, ampliamente explicados en los capítulos precedentes: en la casa, la escuela, el club, como peatón y pasajero de automotores.
- El método de “visión directa permanente” y en lo posible “al alcance de brazo”, tiene en los NCD una absoluta y eficaz vigencia. Es además el más económico en sus costos, si bien exige, paciencia, atención y afectos, sostenidos permanentemente en el tiempo.
- El rol del adulto que hace la compleja tarea de “cuidador” en niños, exige condiciones mínimas imprescindibles para ser eficaz en su tarea preventiva.
- En NCD estas pautas son mucho más estrictas, dadas la características especiales de los niños, preadolescentes o adolescentes supervisados:
 - a) Deben tener una edad cronológica adecuada (no adolescentes ni personas muy ancianas)
 - b) Debe tener una contextura y estado físico mínimo para contener al niño que supervisan.
 - c) Debe tener un conocimiento completo y un “sentido anticipatorio” sobre la presencia o acción de los FR.
 - d) Debe haber recibido del pediatra clínico (y el equipo de salud) una información aceptable de la enfermedad del NCD, su grado de limitaciones, posibles reacciones, etc.

ESTRATEGIAS DE PREVENCION DE LESIONES EN LOS NCD

Los NCD se encuentran expuestos a los mismos FR que todos los niños, pero son

más vulnerables a ellos; por lo tanto las estrategias de prevención son básicamente iguales, debiendo realizarse algunas “adecuaciones” en la práctica cotidiana.

Es necesario aclarar que las normas para todos los niños, son eficientes para la inmensa mayoría de los NCD, aplicadas con un mínimo de criterio anticipatorio por parte de los cuidadores.

Los NCD requieren una “personalización” adecuada de las normas de acuerdo a estos aspectos:

- a) Tipo de déficit que presenta: neuro-musculares, sensoriales, intelectuales o mixtos.
- b) Edad cronológica del niño
- c) Posibilidad de cumplirlas y sostenerlas en el tiempo en su ambiente familiar físico y humano.

Esta “personalización” de las normas para cada NCD la hará el pediatra de cabecera, secundado en esta tarea con los integrantes del equipo de salud que el caso de ese niño requiera: traumatólogo, neurólogo, kinesiólogo, fonoaudiólogo, psico-pedagogo, terapeuta ocupacional, etc. También tienen importancia las sugerencias de docentes de niveles iniciales.

El objetivo de lo estricto y permanente de las conductas de prevención propuestas, es brindarle a los NCD un ambiente físico y humano que haga posible el mejor crecimiento y desarrollo alcanzables con el problema que afrontan en su salud física, sensorial o intelectual.

COMENTANDO ALGUNAS SITUACIONES ESPECIALES

La epilepsia y otros trastornos convulsivos de niños y adolescentes tienen en el mundo una frecuencia elevada. Por este motivo no es extraño que en los lugares que suelen informarse los padres (diarios y revistas comunes, libros dedicados a la infancia, televisión, paginas de Internet, etc.) encuentren amplios espacios dedicados a “evitar accidentes” en estas enfermedades.

Esta circunstancia concreta, puede crear en padres y familiares falsas creencias o imágenes, interpretando que los niños convulsivos están exageradamente expuestos a lesionarse.

Es conveniente aclarar que actualmente, un niño convulsivo, con estudios completos, un diagnóstico acertado, medicación adecuada y actual y un régimen de vida ordenado, no debería estar mucho más expuesto a los FR que cualquier niño.

Un grupo bastante amplio de los NCD, tienen algún grado de disminución de su actividad motora, de su iniciativa y energía, o a veces tendencia a la pasividad física. Estas características de “quietud” o “poca movilidad espontánea” (por diversos motivos) pueden dar a sus cuidadores una falsa sensación de seguridad frente a determinados FR. En realidad puede haber una disminución de frecuencia, pero ninguno de ellos debe ser excluido u olvidado, en ningún caso.

El traslado, ingreso y egreso de la escuela plantea una cotidiana exposición de FR en todos los niños. Tanto más estricto y prolijo debe ser el cumplimiento de normas en NCD: todos sentados y con cinturón o asientos especiales de acuerdo a la edad, mochilas y portafolios fuera de la cabina de pasajeros, conducción suave, ascenso y descenso “asistidos”, estacionamiento seguro, calcular lapsos de tiempo mayores que para niños comunes.

Iguals precauciones deben tomarse para el traslado familiar en cualquier tipo de automotor y eventualmente al viajar en avión, donde turbulencias moderadas pueden lesionar NCD no debidamente protegidos

También la legislación de todos los niveles (nacional, provincial y municipal) puede y debería brindar a los NCD toda la apoyatura normativa que los resguarde, en todos los aspectos de crecimiento y desarrollo, incluyendo la prevención de lesiones.

Solo como ejemplo y como motivación a la comunidad en general, mencionamos algunas normas que contribuyen directa o indirectamente a la prevención de lesiones en NCD:

- a) Libre estacionamiento para el cuidador que los traslada
- b) Prioridad de acceso en transporte urbano, interurbano, aviones y buques.
- c) Prioridad de ubicación en la escuela, cines, espectáculos de cualquier índole, estadios deportivos, etc.
- d) Prioridad absoluta de paso en la vía pública urbana
- e) Subsidios a la familia del NCD
- f) Exenciones impositivas a los organismos educativos y asistenciales que se ocupen total o parcialmente de estos niños.

EL PAPEL DEL PEDIATRA DE CABECERA

- Deben comprender los padres que no hay normas “propias” de prevención de lesiones para los NCD, sino que son las mismas normas que rigen todos los niños, personalizadas en cada caso por el pediatra de cabecera y los diferentes especialistas que colaboran, de acuerdo a la o las discapacidades predominantes.
- También será el pediatra (con formación y experiencia adecuadas) quien tendrá la responsabilidad de equilibrar las restricciones y evitar que el temor de los padres o la inseguridad de los cuidadores, limiten el desarrollo físico y psíquico de los NCD, siendo que el objetivo es la mayor inclusión posible en el mundo de todos los niños.
- Si determinada norma o conducta en la prevención de lesiones en NCD tiene un solo fracaso, aún parcial y sin consecuencias mayores, es lo mejor replantear estrategias y conductas y no insistir con las que mostraron algún grado de fragilidad o imposibilidad de cumplimiento.

Capítulo

8

Prevención de intoxicaciones



Los tóxicos y/o venenos son sustancias naturales o sintéticas que ingresando por cualquier vía al cuerpo pueden producir, según la dosis y el tiempo de exposición, una intoxicación.

Las intoxicaciones ocurren en los niños menores de 5 años en más del 50% de los casos y la forma de ingreso más frecuente es por la boca. En nuestro país, durante el 2009, 42% de las intoxicaciones en niños que debieron ser internados fueron causadas por ingesta de medicamentos (de venta libre o recetada). Otras causas frecuentes fueron bebidas alcohólicas, elementos tóxicos en el hogar y envenenamiento por plantas o animales.

Habitualmente las sustancias que producen éstos incidentes están en el hogar, al alcance de nuestras manos y obviamente de nuestros hijos.

Todos los adultos que tenemos responsabilidad sobre el cuidado de niños y adolescentes debemos observar los riesgos posibles y prevenirlos.

> Riesgos

Características de los niños pequeños

- Juegan en el suelo, alfombras y pasto
- Exploran con las manos y la boca
- Habitan edificios públicos, escuelas, jardines y espacios de deporte y recreación, que muchas veces son tratados con sustancias químicas.
- No disciernen cuando están en peligro y muchas veces no están capacitados para evitarlo.
- No dependen de sí mismos para decidir cómo y dónde vivir

Sitios de riesgo en la casa

- Cocina
- Lavadero
- Garaje
- Baño
- Talleres y lugares de la casa donde hay elementos de trabajo o guardados

Espacios de cuidado

- Cajones (los de abajo, los que nunca abrimos)
- Heladera (en todos sus estantes)
- Fondo de muebles que abrimos poco
- Paneras
- Frascos sin Identificar
- Fruteras

- Mesa de luz (la de los abuelos)
- Roperito del Baño
- Canastitas de la cocina
- “Pinturitas” para decorar
- Maquillajes
- Productos para hacer artesanías
- Cajas de debajo de las camas
- Calefactores que ennegrecen la pared
- Productos para limpiar la casa
- Productos para matar insectos
- Horno

En relación con el medio ambiente:

- Humo de cigarrillo (benceno, xileno)
- Monóxido de carbono y partículas de la combustión: estufas en mal estado y cocinas a leña, kerosene o carbón)
- Vapores de productos volátiles: de limpieza, desinfectantes, limpiadores de horno y quitamanchas o líquidos de limpieza a seco, desodorantes de ambiente, etc.
- Solventes: pegamentos, desengrasantes
- Plaguicidas de uso domestico: para el jardín, insecticidas, piojicidas. Los plaguicidas para uso rural se tratan en el capítulo 5.

ALGUNAS INTOXICACIONES FRECUENTES EN LA INFANCIA:

Medicamentos:

Las intoxicaciones medicamentosas son las más frecuentes en los niños, y pueden ser peligrosas. Los envases de medicamentos son atractivos por sus coloridos, pero no son juguetes. Por otra parte, el afán de los chicos por explorar y probar todo lo que encuentran, sumado al desconocimiento de los riesgos los hacen más susceptibles a este tipo de intoxicación.

Los medicamentos llamados “de venta libre” no son inocuos. Son medicamentos que pueden adquirirse sin receta médica en farmacias, supermercados y otros. El ser de venta libre no les quita peligrosidad. Los consejos de amigos, familiares o empleados de comercios dedicados a la venta de estos productos no reemplazan la consulta médica.

La mayoría de estos productos son analgésicos, antiinflamatorios, descongestivos, antitusivos, antiespasmódicos, antiácidos, suplementos dietarios y vitamínicos, reemplazos nicotínicos, inductores del sueño, laxantes.

No importa la forma de presentación (ungüentos, cremas, comprimidos, cápsulas, gotas, parches, caramelos, chicles y jarabes): el principio activo (droga) es lo que marca el efecto, debiendo tenerse en cuenta la edad y peso para la dosis. De hecho no todas las medicaciones son compatibles entre sí. Todos ellos tienen indicaciones específicas así como contraindicaciones y no todas las personas están en condiciones de consumirlos. El hecho de que un producto sea de origen natural no le quita las características antes mencionadas. Hasta los productos naturales utilizados por milenios tienen sus indicaciones y contraindicaciones y no hay que abusar de ellos.

Recuerde:

- Sea cuidadoso cuando le administre un medicamento a un bebé o a un niño. Incluso los medicamentos de venta libre que usted compra sin receta médica son medicinas serias.
- Lea siempre la información sobre los ingredientes y las instrucciones para el uso que figuran en la etiqueta de su medicamento.
- Sepa cuál es el “ingrediente activo” del medicamento para su niño.
- Utilice el instrumento medidor que viene con la medicina, tal como un gotero o vasito dosificador. No administre las gotas directamente en la boca, colóquelas en una cucharita o jeringa
- Para evitar una situación de emergencia por envenenamiento, use siempre tapas que sean difíciles de abrir para los niños. Después de cada uso, vuelva a cerrar bien la tapa.

Medicamentos como los utilizados en diabetes, analgésicos, caramelos para dejar de fumar, antihipertensivos pueden ser muy tóxicos a muy bajas dosis (1 comprimido)
Ejemplo: un blíster de aspirina pediátrica supera la dosis letal.

Productos cosméticos:

La ingestión accidental de perfumes, lociones, sprays para el cabello: su peligro radica en el contenido de alcohol etílico (depresión del sistema nervioso, hipoglucemia, etc)

Productos de limpieza:

La ingestión de Lavandina (solución de hipoclorito de sodio en distintas concentraciones entre un 3-20%) es frecuente. Al llegar al estómago se convierte en ácido hipocloroso que es poco tóxico, pero puede producir irritación de la lengua, ardor y, si se aspira en alta concentración, irritación de las vías respiratorias

Aceites o esencia de pino: provocan al ser ingeridos un cuadro de excitación del sistema nervioso, convulsiones, hemólisis, etc.

Detergentes de uso doméstico (Aniónicos o No Iónicos). Son poco tóxicos, pero pueden provocar lesiones imitativas, erosivas: los chicos “babeán” o la piel se irrita y hay que consultar.

Otros productos existentes en el hogar

Ingestión de pomadas de zapatos y tinturas de calzados o uso de prendas teñidas que cubran una importante superficie del cuerpo/niño; contienen anilinas y pueden producir una alteración llamada metahemoglobinemia que requiere de consulta y a veces de tratamiento específico con antídotos.

Termómetros rotos (mercurio)

Pilas de elementos electrónicos o juguetes, en particular las pilas botón. Estas pilas alcalinas pueden ser ingeridas, o introducidas por el niño en distintos orificios de su cuerpo, y son capaces de producir lesiones en los tejidos, quemaduras químicas, además de ser potencialmente tóxicas. Debe consultarse al centro de salud más próximo, donde el pediatra decidirá la conducta a seguir.

Sustancias cáusticas (ácidas o alcalinas): Están muy presentes en diversos sitios de nuestro hogar:

EJEMPLOS DE SUSTANCIAS CÁUSTICAS

| NOMBRE | ACIDO/ALCALINO | USO DEL PRODUCTO |
|--|----------------|---|
| Ácido clorhídrico (Ácido muriático) | Ácido | Blanqueador, limpiador de baños, piletas, cocinas, etc. |
| Ácido sulfúrico | Ácido | Baterías de automóviles, fertilizantes, etc. |
| Ácido acético | Ácido | Removedores de óxido, pinturas, etc. |
| Ácido fórmico | Ácido | Tinción de lanas, cueros, algunos desinfectantes, etc. |
| Ácido pícrico | Ácido | Manufactura de explosivos, vidrios de color, fósforos, etc. |
| Hidróxido de sodio (soda cáustica) | Alcalino | Limpiadores de hornos, destapa cañerías, removedores de pintura, tintorería, manufactura de jabones |
| Hidróxido de Potasio | Alcalino | Limpiadores de hornos, destapa cañerías, pilas alcalinas, pilas botón |
| Permanganato de Potasio | Alcalino | Algunos desinfectantes |
| Amoníaco | Alcalino | Refrigerantes, fertilizantes, tintorería |

Primeras medidas en las intoxicaciones por cáusticos o productos del hogar

Si el niño quiere tragar, le damos sorbitos de agua fresquita y vamos al lugar más cercanos en donde pueda ser asistido por un médico.

Si el contacto fue cutáneo, lavar con abundante agua sin refregar.

No salgamos corriendo, recordemos de llevar el producto así podremos identificar más rápidamente la sustancia.

Consulte en todos los casos al médico y lleve el producto involucrado. Él determinará las medidas a seguir.

Jamás pongamos nada en la boca que altere lo que luego los médicos tenemos que observar. Algunas veces hay una lesión característica de cada producto cáustico y verla claramente nos permitirá ofrecer el tratamiento más efectivo.

Qué es lo que NO debe hacerse

No provoque el vómito, salvo indicación del médico. Si el niño vomita dejar que lo haga en posición semi-sentada y NO acostado.

No le de a beber agua, leche ni le ofrezca pan u otras comidas ya que dificultan las medidas de desintoxicación y pueden favorecer la absorción.

El pan quemado o tostado NO es igual al carbón activado, que se usa indicado por personal del equipo de salud.

Es un ERROR querer “neutralizar” con leche, limón, vinagre, dentífrico, alguna intoxicación doméstica, tanto dando estos productos por la boca como colocándolos en la piel.

Recuerde que el mejor antídoto para los tóxicos es la prevención.

Prevención de intoxicaciones por productos del hogar

- Mantener los productos en sus envases originales
- Jamás almacenarlos en botellas de bebidas de consumo habitual (gaseosas, jugos)
- Guardar medicamentos, plaguicidas, productos de limpieza etc., en sitios alejados del alcance de los menores. Los productos de mayor riesgo deberían estar bajo llave
- Deshágase de todo producto (remedio o elementos del hogar) vencidos o con envases en malas condiciones.
- **¡No lo guarde si no lo necesita!**
- Lea las etiquetas de todos los productos (incluidos los remedios)
- Preste atención a las recomendaciones que indica la etiqueta.
- Conozca el peso de su hijo.
- Ante una emergencia, contáctese con su centro de salud más cercano.
- Si está acompañada, quien esté más calmo, debe cuidar al niño.
- Observar muy bien los juguetes de nuestros niños y que tipo de pilas y dispositivos de seguridad poseen.
- No mezclar productos químicos en lugares cerrados y de ser necesario estos procedimientos, deben realizarse al aire libre y siempre de espaldas al viento
- Nunca colocar en una misma bolsa o caja productos de limpieza con alimentos
- Hablar con los adolescentes de los riesgos
- Hablar con los cuidadores de las medidas de prevención
- Tener a la vista los números de consulta de los sistemas de Emergencia locales y Centros de Toxicología

Recuerde:

- Evite tomar remedios frente a los niños, salvo que sea necesario, por la tendencia a la imitación tan frecuente en ellos.
- Controle que las personas mayores convivientes (Abuelos) ingieran su medicación sin ser vistos por los niños y adolescentes, mantengan la misma lejos de su alcance y en un lugar seguro.
- Conozca qué medicaciones hay en su hogar y tenga noción de las cantidades que se encuentran en los contenedores.
- No utilice medicamentos sin prescripción médica.

TABLAS DE LESIONES POR EDADES

El desarrollo de los niños y las lesiones no intencionales

Es importante recalcar que las recomendaciones para prevenir lesiones por accidentes están destinadas a trabajar en conjunto con cada familia para brindar a los niños una infancia segura y feliz. Es necesario que ellos aprendan a manejar las situaciones de riesgo y a protegerse a medida que crecen y maduran.

Por crecimiento entendemos aumento de tamaño, mientras que el desarrollo comprende la maduración y el aprendizaje de nuevas habilidades. Este aprendizaje tiene ventajas y desventajas. Las primeras están constituidas por la adquisición de habilidades y destrezas que conducen a una progresiva independencia. Las desventajas están sobre todo reflejadas en la exposición a diversos riesgos.

La exposición al riesgo forma parte del mundo que rodea al niño. Los niños pequeños son totalmente dependientes de los adultos. A medida que aprenden a moverse y conocen el ambiente que los rodea van adquiriendo seguridad y hacia el fin de la adolescencia se vuelven independientes.

Ese “vivir y conectarse” con el mundo que los rodea conlleva peligros de diversa naturaleza en cada etapa evolutiva de la infancia, muy relacionados con las características de cada período.

Si bien los accidentes pueden ocurrir a cualquier edad, ¿por qué existen lesiones que son más frecuentes a determinadas edades? Las razones son varias. Entre ellas enumeraremos:

- Las características físicas del niño;
- Las nuevas destrezas que va adquiriendo;
- Los cambios en el comportamiento propios del desarrollo y
- El medio o ámbito que rodea al niño.

En los cuadros que presentamos se exponen las características del comportamiento y las lesiones más frecuentes a diferentes edades, como también las medidas de prevención correspondientes. Cada una de las medidas de prevención tiene como referencia el número de página de este Manual donde el lector podrá ampliar la información.

Algunos ejemplos

Los niños de 0 a 6 meses son completamente dependientes de los adultos para satisfacer sus necesidades básicas y las lesiones que sufren estarán relacionadas con el comportamiento de sus cuidadores o con factores ambientales.

El grupo de 6 meses a 1 año es similar, pero los pequeños comienzan a explorar y moverse. En el grupo de 1 a 2 años es característica la gran movilidad y la curiosidad, y el principal ámbito de acción es el hogar.

Los niños en edad preescolar (2 a 5 años) aumentan su esfera de acción a otros lugares, aunque siguen estando la mayor parte del tiempo en sus casas. A esta edad son inquietos y les gusta explorar. Comienzan a entender ciertas normas, aunque carecen de la noción de peligro.

Los niños escolares (5 a 12 años) pasan más tiempo fuera de la casa, en la escuela, el club o en la calle, con los consiguientes nuevos riesgos.

Los adolescentes tienen características personales que los hacen un grupo vulnerable: adhesión a su grupo de pares (con consecuencias positivas o negativas), rebeldía ante las normas, aparición de adicciones peligrosas, y a veces pérdida de control por parte de la familia.

La división por edades es solamente un esquema y tiene como objetivo ser una guía para anticipar a padres y maestros sobre los riesgos que deben esperar a determinadas edades.

TABLA 1

| EDAD 0 A 6 MESES | | | |
|---|---|---|-------------|
| COMPORTAMIENTOS | LESIONES | MEDIDAS DE PREVENCIÓN | PAG. |
| <p>Totalmente dependiente de los adultos.</p> <p>Primeros meses: La función respiratoria y ciertos reflejos son inmaduros.</p> <p>Movimientos incoordinados y bruscos.</p> <p>A los 4 meses comienza a rolar (rotar sobre sí mismo).</p> <p>Puede gatear a los 6 meses.</p> <p>Inmadurez para tragar sólidos, puede ahogarse con alimentos.</p> | Caídas desde cambiadores o cama | Nunca dejar al niño solo | 16,17 |
| | Caídas en escaleras | Colocar puertitas de seguridad | 19,30 |
| | Caídas desde bebesit | Colocar el bebesit sobre el piso | 28 |
| | Caídas por andadores | No usar andadores | 25 |
| | Quemaduras con líquidos | No beber líquidos calientes ni cocinar con el bebé en brazos, no usar manteles. | 15-16 |
| | Quemaduras con fuego | No dejar velas encendidas, no dejar niños solos | 15-16 |
| | Intoxicación: medicamentos | No dar remedios sin indicación médica | 21,96 |
| | Intoxicación: monóxido de carbono | Precaución con estufas y braseros | 17,23, 96 |
| | Accidentes en automóviles | Observar medidas de seguridad al conducir. No llevar al bebé en brazos. Los niños deben ir en asiento trasero. Usar sillitas de seguridad | 42-46 |
| | Muerte súbita en lactantes | Dormir boca arriba | 22 |
| Atragantamiento | No dejar objetos pequeños a su alcance | 19 | |
| Asfixia | Barrotes de la cuna separados entre sí por 6 cm. No usar cintas | 21-22 | |

TABLA 2**EDAD 6 MESES A 1 AÑO**

| COMPORTAMIENTOS | LESIONES | MEDIDAS DE PREVENCIÓN | PAG. |
|---|--|---|--------------|
| Coordina mejor sus movimientos. Aprende a gatear. Comienza a aprender a caminar. Puede llevarse objetos pequeños a la boca. Aumenta el riesgo de accidentes por su mayor capacidad motora global y su habilidad de llevar objetos y alimentos a la boca. Inquietos, movedizos y curiosos. Carece de noción del peligro. | Caída desde cuna | Supervisión permanente por adulto responsable | 16,17, 21 |
| | Caída desde escaleras o ventanas | Colocar medidas de protección | 24 |
| | Caída por uso de andador | No usar andador | 25 |
| | Quemaduras con líquidos calientes | No usar manteles. Al cocinar, el bebé no debe estar en la cocina. No dejar elementos calientes. | 15,16, 18,19 |
| | Quemadura por estufas o calefactores | Protección de artefactos. Usar calefactores de "tiro balanceado". Respetar indicaciones de instalación. | 17 |
| | Herida por objetos cortantes | No dejar objetos cortantes al alcance del niño | 17,19 |
| | Aplastamiento dedos por cochecitos o puertas | Plegar cochecitos con cuidado. Puertas cerradas o trabadas | 20,21 |
| | Aplastamiento por objetos pesados | Correcta colocación de muebles, piletas de lavar, televisores. Amurar si corresponde | 20 |
| | Accidentes por salida de vehículos | Asegurarse antes de sacar vehículo de garage | 27 |
| | Accidentes de niños transportados en moto o bicicleta | No transportar niños por estos medios | 42 |
| | Accidentes en automóviles | No llevar al bebé en brazos. Niños deben ir en asiento trasero. Usar sillitas de seguridad | 42-46 |
| Accidentes por electricidad | Protección de enchufes. Aparatos eléctricos contra la pared. Disyuntor en la instalación | 19, 34-35 | |

TABLA 3

| EDAD 1 A 2 AÑOS | | | |
|--|---|--|-------------|
| COMPORTAMIENTOS | LESIONES | MEDIDAS DE PREVENCIÓN | PAG. |
| <p>Comienza a caminar. Trepas escaleras y se sube a las sillas. Imita la conducta de los adultos. Toma líquidos y come por sus propios medios. Es curioso, desea conocer cosas nuevas y necesita explorar. Tiene necesidad de moverse. No comprende lo que es peligroso. Comienza a comprender el significado del NO, pero no lo recuerda.</p> | Caídas desde escaleras, balcones y terrazas | Colocar puertas de seguridad, barrotes o trabas según corresponda | 24 |
| | Caídas desde cuchetas | No deben usarse en menores de 6 años | 22 |
| | Aplastamiento por muebles | Amurar bibliotecas, piletas de lavar, colocar televisores en sitios adecuados | 20 |
| | Quemaduras | No cocinar con el niño en la cocina. No dejar líquidos calientes en mesadas | 15-16 |
| | Intoxicaciones por medicamentos | Guardar medicamentos en sitio inaccesible, incluso en casa de los abuelos. No tomar delante del niño | 16,96 |
| | Intoxicaciones por productos tóxicos (kerosene, limpieza, venenos) | No guardar en la casa productos tóxicos. Los indispensables colocar en sitios inaccesibles | 97-99 |
| | Accidentes de tránsito: peatones | Vigilar salidas de vehículos | 38 |
| | Accidentes de niños transportados en vehículos | No transportarlos en moto ni bicicleta. En automóvil no llevar en brazos ni en el asiento delantero. Sillitas de seguridad adecuadas a edad. | 42-46 |
| | Accidentes por electricidad | Protección de enchufes. Aparatos eléctricos contra la pared. Disyuntor en la instalación. | 19, 34-35 |
| | Atragantamiento | No poner a su alcance objetos pequeños | 18-19 |
| Ahogamiento | Cerca de seguridad en piletas. Vaciar o cubrir piletas familiares y recipientes con agua. | 26, 65-67 | |

TABLA 4

| EDAD 2 A 5 AÑOS | | | |
|--|--|--|----------------|
| COMPORTAMIENTOS | LESIONES | MEDIDAS DE PREVENCIÓN | PAG. |
| <p>A esta edad los niños tienen gran energía e impulsividad. A los 2 años aún son torpes, y luego van adquiriendo mayor habilidad. A los 2 años desafían el NO y no aceptan órdenes, luego van comprendiendo y razonando, aceptando los límites. Son muy curiosos. Se aventuran más allá de lo que pueden. Por eso se accidentan con frecuencia y requieren supervisión constante.</p> | Caídas: cuchetas, escaleras y balcones | Medios físicos de protección | 22,30 |
| | Caídas en patios, jardines y plazas | Vigilar que no haya pozos, estado de los juegos y areneros, nunca dejarlos solos | 25,26 70-71 |
| | Heridas cortantes | Vigilar que no haya objetos cortantes ni peligrosos en el hogar, especialmente en patios, garage, etc. | 15 27-28 |
| | Quemaduras | Cocinar en hornallas traseras, elementos calientes fuera de su visión y alcance. | 15,16 18,19 |
| | Intoxicaciones | No fomentar conductas imitativas. Guardado correcto de medicamentos y tóxicos. | 16 97-99 |
| | Accidentes de tránsito: peatones | Enseñar educación vial con el ejemplo. Niños en la calle siempre de la mano de un adulto | 37-39 |
| | Accidentes en automóviles | Ser estricto en el uso de sillas de seguridad | 42-46 |
| | Ahogamiento | Enseñarles a nadar. Vallas en piscinas. No descuidar piletas plásticas desarmables | 26 65-67 |
| | Mascotas | Conducta apropiada con mascotas. Vigilancia permanente. | 50-51 |
| | Aplastamiento por muebles | Amurar bibliotecas, piletas de lavar, colocar televisores en sitios adecuados. | 18 21,27 |

TABLA 5

| EDAD 5 A 12 AÑOS | | | |
|---|---|--|----------------|
| COMPORTAMIENTOS | LESIONES | MEDIDAS DE PREVENCIÓN | PAG. |
| <p>Adquieren capacidad para controlar sus impulsos. Adquieren precisión en la actividad motriz, agilidad y equilibrio. Continúa explorando el mundo, pero con menor gasto en energía y movimientos. Obedecen reglas. Tienen noción del peligro incompleta. Desarrollan muchas actividades fuera del ámbito del hogar.</p> | Caídas desde cuchetas y ventanas | Medidas físicas de protección. | 22,24 25,30 |
| | Accidentes en escuela | Seguridad en escuela; vigilancia en entrada y salida. | 53-64 |
| | Accidentes en clubes y plazas | Ambiente físico seguro. Siempre vigilancia por un adulto. | 69-71 |
| | Accidentes por tóxicos y alcohol | Sustancias tóxicas y alcohol fuera de su alcance. | 95-99 |
| | Quemadura por pirotecnia | No utilizar pirotecnia. | 87-90 |
| | Quemaduras por fuego | No manipular fósforos o artefactos a gas. Correcta instalación. Cuidado con combustibles. | 15,19 |
| | Accidentes como peatón | Educación vial. Enseñar con el ejemplo. | 37-39 |
| | Accidentes como ciclista | Uso de casco. Respeto de normas de tránsito. | 39-41 |
| | Accidentes de automóvil | Conductor del vehículo responsable. Niños en el asiento trasero y con cinturón de seguridad. | 42-46 |
| | Ahogamiento | Aunque sepa nadar, no hacerlo solo | 65-69 75-77 |
| | Armas de fuego | No tenerlas, o guardarlas descargadas | 21 |
| Secuestro o abusos | Indicaciones precisas de conductas seguras. Pesquisar situaciones de abuso. | 59 | |

TABLA 6

| ADOLESCENTES | | | |
|---|-------------------------------------|---|----------------|
| COMPORTAMIENTOS | LESIONES | MEDIDAS DE PREVENCIÓN | PAG. |
| <p>Disminuye relación estrecha con la familia y el hogar.</p> <p>Aumenta relación con pares y otros adultos.</p> <p>Pasa mucho tiempo fuera de la casa</p> <p>Desafío a la autoridad.</p> <p>Cuestionamiento y transgresión de normas. Más adelante reaparece el reconocimiento de valores y normas.</p> <p>Influencia importante de grupos de pares, puede ser positiva o negativa, con aumento de exposición al riesgo.</p> <p>Sensación de invulnerabilidad que lleva a tomar conductas de riesgo, especialmente en varones.</p> | Accidentes de bicicleta o motos | Uso de cascos, respeto de normas viales | 39-42 |
| | Accidentes de automóvil | No subir a vehículos manejados por menores o personas alcoholizadas. No tomar alcohol antes de conducir. Respeto de normas viales. Uso de cinturones de seguridad. | 42-46 |
| | Accidentes en deportes | Preparación física adecuada. Instalaciones seguras | 69-70 |
| | Violencia | Orientación para resolver conflictos sin violencia | 59 |
| | Intoxicaciones por alcohol o drogas | Prevenir las adicciones | 95-97 |
| | Armas de fuego | No tener acceso a armas de fuego | 21 |
| | Accidentes en el agua | No zambullirse en lugares de profundidad desconocida, no nadar donde se practican deportes náuticos, no nadar bajo efectos de alcohol o drogas, nadar siempre acompañado | 65-68 75-77 |

Teléfonos para Urgencias en la Ciudad de Buenos Aires

102: EL TELEFONO DE LOS CHICOS

Atención permanente las 24 hs.

Línea gratuita para realizar consultas y denuncias vinculadas a problemáticas de la infancia.

100: Bomberos

101: Policía Federal. Comando radioeléctrico

103: EMERGENCIAS DEFENSA CIVIL

Atención permanente las 24 hs.

Actúa ante inundaciones, accidentes en la vía pública, derrame de sustancias tóxicas, etc.

107: SAME Emergencias

Atención permanente las 24 hs.

Servicio gratuito de ambulancias y atención médica de urgencias que cubre toda la Ciudad.

Toxicología

4962-2247/ 6666 - Niños

Urgencias Toxicológicas

Atención permanente las 24 hs.

Servicio de Toxicología- Hospital de Pediatría Dr. Ricardo Gutiérrez.

Oftalmología

4941-5555

Atención permanente las 24 hs.

Hospital de Oftalmología Santa Lucía.

Quemados

4923-4082/ 3022/ 25

Atención permanente las 24 hs.

Hospital de Quemados.

0-800-222-6466 Niños

URGENCIAS

Todos los días de 20 a 8 hs.

Atención de urgencias pediátricas.

Guardias Hospitales de Niños

- Hospital General de Niños Pedro de Elizalde: 4307-5553/ 5842/ 7491/ 4788
- Hospital General de Niños Ricardo Gutierrez: 4962-9232
- Hospital de Pediatría Juan P Garrahan: 43084300

Direcciones y teléfonos útiles en otras localidades

.....
.....
.....