




UCSF Benioff Children's Hospital
Oakland

Cómo evitar accidentes

www.preventingchildrensinjuries.org



UCSF Benioff Children's Hospital
Oakland

Acerca del Centro de Atención de Traumatología del Hospital Infantil Benioff de UCSF Oakland

La investigación muestra que más niños sobreviven y tienen mejores resultados cuando reciben atención de traumatología pediátrica en un hospital pediátrico. El Centro de Atención de Traumatología del Hospital Infantil Benioff de UCSF Oakland es un Centro de Traumatología Pediátrico de Nivel 1 designado por el Colegio Americano de Cirujanos, ACS por sus siglas en inglés (uno de los seis en California), y se dedica exclusivamente a la atención de niños. Con un equipo de especialistas certificados en medicina de emergencia pediátrica, el Centro de Atención de Traumatología brinda servicios de emergencia pediátricos inmediatos y altamente especializados, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Al año, un promedio de 1000 niños con lesiones de tipo traumática requieren los servicios del equipo de traumatología del Hospital Infantil, lo que hace que el equipo del Centro de Atención de Traumatología sea uno de los más experimentados en el Área de la Bahía.



Cómo evitar accidentes

Este manual de seguridad es un obsequio de parte del Hospital Infantil Benioff de UCSF Oakland, Servicios de Traumatología. La información de este manual podría ser de suma importancia para la vida de su hijo. Se estima que el 90 por ciento de las lesiones no intencionales podrían evitarse. Los consejos de prevención en este manual pueden ayudar a mantener a su hijo seguro y saludable.

Esperamos que se tome el tiempo para leer la información importante y útil de este manual y que la comparta con sus amigos y vecinos. Nos preocupamos por los niños tanto como usted.

Esta información sobre prevención de lesiones infantiles fue compilada por Bonnie Lovette, RN, MS, PNP, Coordinadora de Prevención de Lesiones, Servicio de Traumatología, Hospital Infantil Benioff de UCSF Oakland.

Readability: 7.1 Flesch-Kincaid.

Índice

Asientos de seguridad	4
Los niños y la seguridad en el auto.....	6
La seguridad del peatón.....	8
Seguridad con el casco.....	9
Conmoción cerebral.....	10
Monopatines.....	11
Quemaduras.....	12
Incendios.....	13
Asfixia.....	14
Prevenir las mordeduras de perros.....	15
Prevenir los accidentes en el agua.....	16
Prevenir las caídas.....	18
Un ambiente seguro para dormir.....	20
Envenenamiento.....	22
Armas.....	24



CONSEJO

Los asientos de seguridad no son cunas ni tienen la función de ser niñeras. ¡Nunca deje al niño desatendido en un asiento de seguridad!

Asientos de seguridad

¿Por qué debo usar un asiento de seguridad?

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre los niños. Un asiento de seguridad para el automóvil, usado adecuadamente, es la mejor manera de prevenir lesiones o la muerte de un niño en un choque.

Ley de California sobre los asientos de seguridad:

- Todos los niños menores de 8 años deben estar debidamente sujetos en el asiento trasero de un vehículo en un asiento infantil de seguridad instalado correctamente que cumpla con las normas federales.
- Todos los niños que tengan entre 8 y 16 años de edad deben estar sujetos correctamente con un sistema de retención infantil adecuado o con un cinturón de seguridad debidamente ajustado.
- Todos los niños hasta los 2 años de edad deben permanecer en el asiento trasero del vehículo en un asiento de seguridad adecuado mirando hacia atrás, a menos que el niño pese 40 libras o más o mida 40 o más pulgadas de alto. La multa por hacer que un niño mire hacia adelante antes de tiempo con los honorarios de la corte es de aproximadamente \$ 500 y un punto en la licencia de conducir del padre o el conductor si el padre no está presente.
- Todos los niños de 2 años o más deben continuar

viajando en un asiento que mire hacia atrás hasta que hayan superado el límite de peso o altura para su asiento para el automóvil. (Para la mayoría de los niños eso equivale a los 4 años de edad). Los asientos infantiles de seguridad que se fabrican ahora tienen límites de orientación hacia atrás mucho más altos. Los niños pueden sentarse con las piernas en posiciones cómodas que los adultos encontrarían dolorosas. Los estudios han demostrado que las lesiones en las piernas son poco frecuentes en los niños que miran hacia atrás.

- Todos los niños que hayan superado el límite de peso o altura para el asiento infantil de seguridad que mira hacia atrás deben viajar mirando hacia adelante usando el sistema de arnés interno de 5 puntos durante el mayor tiempo posible para el peso o la altura más altos permitidos por el fabricante. Los niños pueden colocarse mirando hacia adelante en un asiento convertible o en un asiento orientado hacia adelante solamente o en una combinación de asiento para automóvil 3 en 1/todo en 1.
- Todos los niños que hayan superado el límite de altura o peso del arnés orientado hacia adelante deben viajar en un asiento elevado. Los asientos elevados sin respaldo requieren que el asiento del vehículo tenga un reposacabezas alto o ajustable (hasta el nivel de las orejas del niño).

- Si el asiento del vehículo es bajo o el reposacabezas no se ajusta lo suficientemente alto, se utiliza un asiento elevador con respaldo alto. Si el niño puede estar sujeto adecuadamente mirando hacia adelante en un asiento combinado (que tiene un respaldo alto) o en un asiento 3 en 1/todo en 1 (que puede tener opciones de respaldo alto o sin respaldo), el arnés de 5 puntos se retira del asiento. Todos los asientos elevados requieren que el niño esté sujeto por un sistema de cinturón de hombro y regazo.

Consejos de seguridad:

Un niño generalmente puede dejar de usar su asiento elevador cuando llega a los 4 pies y 9 pulgadas de estatura, que puede ser a la edad de 10 a 12 años, y luego puede usar el cinturón de seguridad para adultos en el asiento trasero del vehículo.

- Los cinturones de seguridad se ajustan correctamente cuando el cinturón de regazo se encuentra en la parte superior de los muslos y el cinturón de hombro se ajusta al pecho frente al niño.
- El uso del asiento de seguridad reduce el riesgo de muerte para los bebés (0 a 1 año) en un 71 por ciento y para los niños pequeños (de 1 a 4 años) en un 54 por ciento en los vehículos de pasajeros.
- El uso del asiento elevador reduce el riesgo de lesiones graves en un 45 por ciento para niños de 4 a 8 años en comparación con el uso del cinturón de seguridad solo.
- Para niños mayores y adultos, el uso del cinturón de seguridad reduce el riesgo de muerte y

lesiones graves en aproximadamente la mitad.

- Todos los pasajeros de 12 años o menos deben estar sujetos adecuadamente en el asiento trasero.
- Asegúrese de leer las instrucciones del fabricante para ver qué posiciones están permitidas para el asa de transporte al asegurar un asiento infantil en el automóvil.

La seguridad de los pasajeros infantiles es una de las pocas áreas donde el siguiente paso no es positivo y donde retrasar las transiciones es la mejor práctica. Mover a un niño a un asiento elevado demasiado pronto reduce el nivel de protección.

¿Cuándo debo usar un asiento de protección?

- Siempre. Ningún viaje es demasiado corto. La mayoría de los accidentes automovilísticos ocurren dentro de las 25 millas del hogar. Use un asiento de seguridad todas las veces, en cada viaje, en cualquier automóvil.
- asegúrese de que sus amigos, parientes y proveedores de atención infantil tengan un asiento de seguridad correctamente instalado que usen cada vez que su hijo esté en el automóvil.

Encuentre una estación de inspección de asientos de automóvil en su área:

866-732-8243

nnwww.nhtsa.gov

nnwww.safekids.org nnwww.aaa.com/carseats

Prueba de cinturón de seguridad para determinar si su hijo está listo para usar un cinturón de seguridad para adultos:

- ¿Se sienta el niño en posición vertical con las caderas hacia atrás contra el respaldo del asiento del vehículo?
- ¿Se doblan las rodillas del niño cómodamente en el borde del asiento del vehículo?
- ¿Está el cinturón de regazo debajo del abdomen, en la parte superior de los muslos, y ajustado sobre las caderas?
- ¿Está el cinturón de hombro centrado sobre el hombro y sobre el pecho?
- ¿Puede el niño permanecer sentado en esta posición durante todo el viaje?

Si respondió “no” a cualquiera de estas preguntas, su hijo necesita un asiento elevador para viajar con seguridad en el automóvil.

(Fuente: www.carseat.org)

Los niños y la seguridad en el auto

¿Sabía usted?

En los EE. UU., 50 niños son atropellados por vehículos al dar marcha atrás cada semana, y al menos dos de estos niños resultan heridos de muerte.

En el 70 por ciento de los incidentes, el conductor del vehículo es el padre, abuelo, tía, tío o hermano mayor del niño. En un minuto, su vida puede cambiar para siempre. Hay muchas maneras simples en que podemos mantener a los niños más seguros cerca de los automóviles.

Lo que puede hacer para proteger a su familia:

- No permita que su hijo juegue en o cerca de automóviles estacionados o en movimiento, sin importar dónde se encuentren.
- Busque por Internet, en el departamento automotriz de una tienda local o en tiendas de autopartes, los dispositivos de cámaras para ayudar a prevenir lesiones al dar marcha atrás. Todos los vehículos pueden y deben tener visibilidad trasera.
- Camine alrededor de su automóvil antes de encenderlo para asegurarse de que no haya un niño atrás.
- Enséñele a su hijo a nunca correr hacia un automóvil en movimiento ni nunca caminar detrás de un automóvil.
- En un esfuerzo por reducir las muertes y las lesiones graves causadas por los retrocesos, en el 2014 se aprobó la Ley de Seguridad del Transporte para Niños Cameron Gulbransen que requiere que la tecnología de vista



trasera sea una característica estándar en todos los automóviles nuevos. Sin embargo, las personas que conducen modelos de autos antiguos que no tienen la nueva tecnología deben continuar practicando con cuidado todas las precauciones recomendadas.

Hipertermia:

- Proteja contra la hipertermia. La hipertermia es una temperatura corporal muy elevada. Incluso cuando la temperatura es de 60 ° F afuera, la temperatura dentro de un automóvil suele subir a más de 110 ° F en un corto período de tiempo. En un día de 80 ° F, la temperatura dentro del automóvil puede ser mortal en 10 minutos. La temperatura del cuerpo de un niño puede aumentar hasta cinco veces más rápido que la de un adulto. Dejar las ventanas ligeramente abiertas no ayuda a mantener baja la temperatura.
- Nunca deje a su hijo solo en el automóvil.
- Muchos niños mueren cada año por un golpe de calor (hipertermia mortal) por quedarse solos en un automóvil. Más de 100 niños estadounidenses han muerto en autos con temperaturas calientes durante los últimos 2 años.
- Ponga su bolso en el piso en el asiento trasero para que nunca olvide a su hijo en el automóvil.

- Es ilegal dejar a un niño de 6 años o menos en un automóvil sin un niño de 12 años o más para supervisarlos.
- La Ley de Autos Calientes (Hot Cars Act) de 2019: este proyecto de ley requerirá que los vehículos nuevos estén equipados para detectar la presencia de un niño o una mascota y para advertir al conductor y a los transeúntes. Esta legislación es necesaria para ayudar a evitar que los niños mueran a causa de un golpe de calor cuando se les deja desatendidos o cuando tienen acceso a un automóvil desocupado. (Proyecto pendiente al momento de la impresión). Sin embargo, las personas que conducen modelos de autos antiguos que no tienen la nueva tecnología deben continuar practicando con cuidado todas las precauciones recomendadas.

Proyectiles:

- En un choque, los objetos pequeños se convierten en grandes misiles o “proyectiles”, con impactos de 20 a 30 veces su peso. Un objeto de 40 libras podría impactar el cráneo con un peso de 1000 libras. Incluso el objeto más pequeño podría dañar a su hijo.
- Para más información, visite www.kidsandcars.org.



¡Los niños nunca deben jugar dentro o alrededor de un auto!

CONSEJO

Es menos probable que resulte lesionado en un accidente automovilístico si guarda todos los objetos sueltos en la guantera o el baúl. Ejemplos de objetos sueltos comunes en el automóvil son teléfono celular, caja de pañuelos, botella de agua, taza de café, bloqueo del volante y juguetes.

La seguridad del peatón

Pasos que puede seguir para mantener a su hijo seguro al caminar:

- Enséñele a su hijo a mirar y escuchar a los agentes de policía, los guardias de cruce y las patrullas de seguridad de la escuela.
- Dígale a su hijo que las señales y avisos de tránsito son ayudas de seguridad para su protección.
- Enséñele a su hijo a:
 - Parar y observar autos en movimiento en todas las direcciones antes de comenzar a cruzar la calle.
 - Cruzar en la esquina, especialmente si hay una señal de tráfico o un guardia de cruce.
 - Prestar atención en todo momento, especialmente a los automóviles que están doblando la esquina.
 - Explíquese a su hijo que los cruces peatonales no son líneas “mágicas” que hacen que los autos se detengan.
- Recuerde que su hijo no puede juzgar bien la velocidad, la distancia o la dirección y que se distrae fácilmente.
- Los niños piensan que si pueden ver un automóvil, entonces el conductor puede verlos. Explíquese a su hijo que esto no es necesariamente cierto.
- Siempre tome la mano de su hijo en un estacionamiento.
- Asegúrese de que un adulto responsable supervise a su hijo cuando esté jugando. Los niños deben jugar en un patio, un parque infantil o un parque. Nunca deben jugar en la calle o en una entrada para autos.





CONSEJO

Se debe usar un casco de manera correcta con las correas abrochadas para prevenir lesiones.

Seguridad con el casco

¿Sabía usted?

- Usar un casco puede reducir el riesgo de lesiones en la cabeza en un accidente de bicicleta en hasta un 85 por ciento.
- Solo el 50 por ciento de todos los ciclistas usa cascos regularmente.
- El uso universal de los cascos podría prevenir una muerte cada día y una lesión cerebral cada cuatro minutos.
- La ley de California exige que todos los jóvenes menores de 18 años usen cascos durante todas las actividades con ruedas, que incluyen bicicletas, monopatines, patinetas, rollers y patinetas eléctricas.

Manténgase seguro: ¡Siempre use un casco!

Lista de verificación sobre el casco:

- Compre un casco que cumpla con los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) o la Fundación Snell Memorial.
- Coloque el casco directamente sobre la frente.
- Ajuste la correa de la barbilla para evitar que el casco se deslice hacia adelante o hacia atrás. Solo un dedo debe caber dentro de la correa de la barbilla.

Conmoción cerebral

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática. Es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo, lo que hace que el cerebro se mueva rápidamente hacia adelante y hacia atrás en el cráneo, estirando y dañando las células cerebrales, y creando cambios químicos en el cerebro.

Los síntomas son:

- Pérdida de la conciencia (incluso brevemente).
- Incapacidad para recordar eventos después de un golpe o caída.
- Apariencia de estar aturdido o confundido.
- Confusión.
- Movimiento torpe.
- Responde preguntas lentamente.
- Cambios en el estado de humor, el comportamiento o la personalidad.
- Quejas de dolor de cabeza o “presión” en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio, mareos o visión doble o borrosa.
- Irritación por la luz o el ruido.
- Sentimientos lentos, vagos, confusos o aturcidos.
- Dificultad para concentrarse.
- “Simplemente no me siento bien”.

¡Hay efectos acumulados en el cerebro por conmociones cerebrales repetidas!

Regla de conmoción cerebral: no volver a jugar hasta que un proveedor de atención médica calificado lo autorice. La recuperación puede durar de una semana a varios meses.

Visite www.cdc.gov/headsup para más información sobre las conmociones cerebrales.



CONSEJOS

- ¡Mantenerse seguro significa usar siempre un casco para los deportes de contacto y para andar en bicicleta, montar a caballo, esquiar, practicar snowboard, andar en patineta, andar en tabla eléctrica motorizada, patinar y andar en monopatín!
- Los cascos ayudan a prevenir una conmoción cerebral cuando se los usa correctamente.

Monopatines



Los monopatines pueden ser divertidos, pero también peligrosos.

Algunos datos para tener en cuenta:

- El peso del conductor se coloca hacia adelante, cerca de la rueda delantera del monopatín, lo que aumenta el riesgo de caer de cabeza.
- Parar un monopatín puede requerir poner un pie en el suelo, lo que causa una pérdida del equilibrio.
- La base de la rueda es estrecha, lo que aumenta la inestabilidad cuando una rueda golpea una pequeña grieta en el pavimento o una roca.
- Si tiene un monopatín motorizado o un ciclomotor, debe tener 16 años o más y tener una licencia de conducir válida de California para usarlo en las calles de la ciudad.
- Si tiene una tabla motorizada eléctrica, como una patineta eléctrica, debe tener 16 años o más, y debe montarla en el carril de bicicletas a una velocidad máxima de 20 millas por hora.
- Se aplican diferentes reglas a las patinetas motorizadas.
- Para conocer las definiciones de bicicleta motorizada, ciclomotor, monopatín motorizado, patineta motorizada eléctrica y aerotabla, visite:

https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billTextClient.xhtml?bill_id=201520160AB604

<https://www.dmv.ca.gov/portal/dmv/detail/motorcycles/motorcycles>

Recuerde, ¡la ley de California exige que use un casco para todas estas actividades con ruedas!

Quemaduras

¿Lo sabía?

Los equipos para cocinar y calentar cosas son la causa número uno de incendios en los hogares en los Estados Unidos.

¿Qué puede hacer usted para ayudar a prevenir quemaduras?

- No coloque las bebidas y comidas calientes en los bordes de mesadas y mesas.
- No coloque platos calientes sobre manteles; los niños pueden jalar de ellos.
- No sostenga a su hijo/a mientras toma café o té caliente.
- Mantenga a los niños lejos de la estufa:
 - No deje que sobresalgan los mangos de ollas y sartenes.
 - Use los quemadores traseros siempre que sea posible.
- No deje que los niños usen el microondas sin supervisión:
 - Algunos plásticos, papeles y aluminio pueden prenderse fuego.
 - Los niños pueden no darse cuenta de lo caliente que está la base de un

recipiente después de calentarlo en el microondas.

- Pueden sufrirse quemaduras con vapor en la cara y las manos si las palomitas de maíz, los Hot Pockets® u otros recipientes de comida se abren demasiado rápido. Los Cup Noodles® pueden derramarse en las manos y quemar a un/a niño/a.
- Los alimentos que no se calentaron en forma uniforme y la comida que se calienta muy rápido, como la mantequilla de maní, pueden producir quemaduras en la boca.
- Los huevos cocidos con cáscara pueden explotar.
- Asegúrese de que su calentador de agua no esté a más de 120°F. Los niños pueden quemarse al abrir el grifo: Si el agua está a 140°F, se quemarán en menos de cinco segundos.

Incendios

¿Sabía usted?

Los incendios domésticos son causados más comúnmente por el uso descuidado de cigarrillos.

¿Qué puede hacer para ayudar a proteger a su familia?

- Compre detectores de humo a batería de 10 años de duración.
- Instale detectores de humo en cada nivel de la casa y fuera de cada habitación.
- Si no tiene detectores de humo de 10 años de duración, cambie las baterías de sus detectores de humo cada primavera y otoño cuando cambie sus relojes.
- Planifique y practique dos rutas de escape desde cada habitación de su hogar.
- Enseñe a los niños: “No se escondan; ¡salgan de la casa!” y “¡nunca vuelvan a la casa!”
- Nunca fume en la casa y no beba demasiado alcohol.

CONSEJOS

- Enfríe las quemaduras con agua fría, no con hielo.
- Nunca use mantequilla ni Vaseline®.

Asfixia



Por la seguridad de su hijo, siempre siga estas precauciones:

No le dé de comer a un niño menor de 4 años ninguno de estos alimentos:

- nueces (incluidos maní, nueces, anacardos y avellanas);
- semillas de girasol o calabaza;
- sandía con semillas;
- galletas Goldfish;
- uvas;
- cerezas;
- ositos de goma,
- zanahorias crudas ni guisantes crudos;
- apio crudo;
- palomitas de maíz;
- caramelos duros;
- cubitos de queso;
- perritos calientes y otras salchichas.

Mantenga estos objetos fuera del alcance de su hijo pequeño:

- pilas de botón (pueden quedar atoradas en el esófago y comenzar a causar daños importantes en 15 minutos. Se conocen muchas complicaciones por ingestión que pueden provocar lesiones graves o la muerte);
- imanes o pequeños pedazos de juguetes que contienen imanes (cuando se tragan dos o más imanes, pueden atraerse entre sí internamente y provocar lesiones graves, como bloqueo intestinal);
- lápices;
- gomas de borrar;
- juguetes comprados en máquinas expendedoras (pueden contener plomo);
- crayones;
- piolín;
- tapas de botellas;
- botones.

Aquí hay algunas pautas más para mantener a su hijo seguro:

- No permita que los niños corran y jueguen con caramelos duros (especialmente piruletas o paletas) en la boca.
- No permita que los niños coman en el automóvil.
- Nunca le dé un globo de látex a un niño menor de 8 años. Puede morderlo y luego ahogarse con los pedacitos.
- Limpie el piso con cuidado. Los alimentos que se han caído o partes sueltas del juego de un niño mayor, por ejemplo, son tentadores, pero peligrosos, para un niño pequeño.

CONSEJO

A los niños pequeños les gusta explorar. Tenga en cuenta que los objetos pequeños, como alimentos, monedas, pilas pequeñas y juguetes, pueden quedar atrapados en la garganta de un niño y bloquear la respiración.



Prevenir las mordeduras de perros

Cómo ayudar a prevenir las mordeduras de perro:

- Nunca se acerque a un perro que no conoce.
- No moleste a un perro que duerme, come, juega con un juguete o cuida a sus cachorros.

Qué hacer si ve señales de advertencia de que un perro podría morder:

- No corra. Correr puede desencadenar el instinto de perseguir del perro.
- Permanezca inmóvil. Quédese quieto con los puños levantados debajo de la barbilla.
- Diga “¡No!” o ¡Vete a casa!” con voz firme.
- No mire al perro a los ojos.
- Si está en el suelo o se ha caído, acuéstese con los puños sobre las orejas, los codos sobre la cara y las rodillas pegadas al pecho.
- En caso de un ataque, coloque algo (tal vez un bolso, una mochila o una chaqueta) entre usted y el perro.

CONSEJO

Señales de advertencia de que un perro podría morder:

- Gruñir y rugir
- Orejas hacia atrás
- Mostrar los dientes
- Patas rígidas
- Cola en alto



Prevenir los accidentes en el agua

¿Sabía usted?

- Los accidentes por ahogo en el agua son la principal causa de muerte en niños de 1 a 4 años y la segunda causa de muerte en niños de 1 a 14 años.
- Los niños afroamericanos de 5 a 19 años tienen 5 veces o más probabilidades de ahogarse.
- Los niños son más propensos a ahogarse que las niñas, especialmente en la adolescencia.
- El consumo de alcohol es un factor importante que contribuye en hasta el 50 por ciento de los casos de ahogo en los adolescentes.
- Muchos sobrevivientes a punto de ahogarse sufren daños cerebrales graves y permanentes y pérdida de las funciones básicas.

(Fuente: CDC)

CONSEJOS

- Todos los padres y tutores que tienen una piscina deben aprender RCP.
- Inscriba a su hijo en clases de natación antes de los 4 años de edad, o antes si están listos según el desarrollo. Las clases de natación pueden ser beneficiosas para algunos niños de 1 a 4 años.
- La Ley SB 442 firmada por el Gobernador en octubre de 2017 aumenta el requisito de barrera alrededor de una piscina de uno a dos de las siete barreras de seguridad permitidas actuales. Todas las piscinas residenciales nuevas, o las piscinas que se están modernizando, y las piscinas asociadas con la venta de una casa en California deberán cumplir con esta actualización de la Ley de Seguridad de Piscinas de CA. Para las piscinas asociadas con la venta de viviendas que no cumplan con los requisitos se deberá anunciar dicho incumplimiento en el informe de defectos de inspección de la vivienda en venta.

En masas de agua naturales:

- Las corrientes fuertes pueden arrastrar incluso a nadadores expertos lejos de la playa o la costa. Si se encuentra atrapado en una corriente, el nadador debe nadar en paralelo a la costa hasta que esté fuera de la corriente, luego nadar hacia la orilla.
- Cuando esté en un bote, asegúrese de que los niños usen chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de EE. UU.
- El clima y las condiciones del agua pueden cambiar de una hora a otra.
- Siempre haga que su hijo nade con un amigo.
- No dependa de las ayudas para nadar que se inflan con aire, como los flotadores de brazos, en lugar de chalecos salvavidas.

En las piscinas, las piscinas para niños y las bañeras:

- La mayoría de los niños se ahogan en las piscinas.
 - En la mayoría de los casos el niño es visto por última vez en el hogar, había desaparecido por menos de cinco minutos y estaba bajo el cuidado de uno o ambos padres al momento del ahogamiento.
- Los niños no deben tener acceso directo a una piscina.
 - Si tiene una piscina privada, use una cerca de aislamiento de cuatro lados para separar la piscina de la casa y del área de juegos al aire libre.
 - La cerca de aislamiento de cuatro lados disminuye la probabilidad de ahogamiento en piscinas, bajo suelo, en un 60 por ciento.
 - La cerca debe tener al menos cinco pies de altura. Debe tener una puerta de cierre automático y bloqueo automático. Nunca deje la puerta abierta ni deje juguetes dentro o alrededor de la piscina.
 - Use una cubierta para piscina automática aprobada por ASTM (consulte el modelo CPSC en www.cpsc.gov). Agregue una alarma de voz inalámbrica que le alerte dentro de la casa como medida de protección adicional. Existen tecnologías avanzadas de sensores y alarmas, como las alarmas de inmersión para piscinas bajo suelo y en superficie, que también están disponibles.
- Algunos niños se ahogan en la bañera. Los flotadores de bañera no son un dispositivo de seguridad. Las ventosas a menudo no se sostienen. No dependa de ellos para la seguridad de su hijo.
- Los niños pueden ahogarse en solo una pulgada de agua en unos pocos segundos. ¡Ahogarse es rápido y silencioso!
 - Vacíe los baldes cuando haya terminado las tareas del hogar.
 - Vacíe y voltee las piscinas para niños cuando no estén en uso.

Supervisión activa:

- La supervisión activa significa vigilar a su hijo de una manera que le permita evitar que ocurran lesiones.
- La supervisión activa es especialmente importante cuando existe un alto riesgo alrededor del agua.
- Es imposible supervisar activamente a su hijo las 24 horas del día, pero debe usar supervisión activa cada vez que el riesgo de lesiones sea alto.
- ¡La supervisión por parte de otros niños nunca puede sustituir la supervisión de un adulto!
- Hay tres partes para la supervisión activa de niños pequeños:
Atención, Continuidad y Cercanía.
 - **Atención** significa centrarse en su hijo y nada más. Cualquier cosa que le quite la atención aumenta el riesgo de lesiones de su hijo. Las distracciones comunes son hablar por teléfono celular o enviar mensajes de texto.
 - **Continuidad** significa vigilar constantemente a su hijo. Por ejemplo, no deje a su hijo junto a la piscina para entrar a la casa y buscar una toalla.
 - **Cercanía** significa permanecer lo suficientemente cerca como para tocar a su hijo. Si está fuera del alcance de su hijo, su capacidad para prevenir lesiones disminuye significativamente.

¡Esté en guardia!

Asegúrese de que los niños que juegan en el agua estén siempre supervisados activamente por un adulto que no se distraiga con otras actividades como leer, jugar a las cartas, usar un teléfono celular o beber alcohol.



Prevenir las caídas

¿Sabía usted?

Las caídas son la causa principal de visitas a la sala de emergencias por lesiones no fatales. 2,8 millones de niños visitan los departamentos de emergencias a causa de lesiones relacionadas con las caídas. El 40 por ciento de ellos son niños pequeños.

(Fuente: CDC)

- Los niños se caen de las ventanas, por las escaleras, de los muebles, de las bicicletas, mientras patinan y cuando se bajan de juegos al aire libre.
- Cada año, más de 200.000 niños resultan heridos en parques infantiles de los Estados Unidos; un niño se lesiona cada dos minutos y medio.
- La mayoría de las lesiones en el patio de recreo se relacionan con las actividades que no son apropiadas para la edad e involucran a niños menores de 5 años que juegan en juegos diseñados para niños de 5 años o más.

¿Qué puede usted hacer?

- Un adulto responsable siempre debe supervisar a los niños pequeños.
- No use un andador. Los andadores se vuelcan fácilmente y permiten que los niños lleguen a lugares peligrosos. Un niño en un andador puede caerse por las escaleras.
- Asegúrese de que el equipo del patio se vea seguro; no debe haber partes rotas ni bordes dentados. El equipo del patio debe tener una superficie protectora por debajo y alrededor.



- Busque equipos apropiados para la edad y áreas de juego separadas para diferentes grupos de edad, a menudo de 2 a 5 y de 5 a 12 años. El tamaño de los niños y sus habilidades físicas varían con la edad. La mayoría de los niños de 2 a 5 años son más pequeños, más débiles y menos coordinados que los de 5 a 12 años. También tienen un centro de gravedad más alto. Los niños pequeños necesitan escalones más pequeños y espacios para gatear. Sus manos requieren agarres más pequeños, y sus cuerpos requieren barandas espaciadas adecuadamente en las plataformas.

¡Prevenga las caídas desde las ventanas!

- Mueva los muebles que los niños puedan usar para trepar lejos de las ventanas.
- No abra las ventanas más de cuatro pulgadas. Los niños pueden pasar a través de ventanas abiertas de tan solo cinco pulgadas.
- Instale protección contra caídas de ventanas en todas las habitaciones que se encuentren sobre el nivel del suelo ya sea con Super Stoppers o protectores de ventanas.
- ¡Las pantallas no evitarán que su hijo se caiga!
- Cuando sea posible, abra las ventanas desde arriba, no desde abajo.
- Supervise activamente a su hijo cuando esté cerca de ventanas.





Un ambiente seguro para dormir

CONSEJOS

- La lactancia materna y un ambiente seguro para dormir le dan a su bebé un buen comienzo. La lactancia materna se asocia con un riesgo reducido de SMSL.
- Vacune a su bebé con todas las vacunas recomendadas. La evidencia reciente sugiere que las inmunizaciones pueden tener un efecto protector contra el SMSL.
- Para más información, visite www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx

Muerte súbita infantil inesperada (Sudden Unexpected Infant Death, SUID)

- La muerte súbita inesperada del lactante (SUID, por sus siglas en inglés) es el término general que ahora se utiliza para todas las muertes infantiles relacionadas con el sueño. La SUID incluye causas explicadas e inexplicables. Un tipo de SUID es el Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL, por sus siglas en inglés). El SMSL es la muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de 1 año cuando no se puede encontrar otra causa de muerte.*
- Muchas SUID de bebés menores de 1 año se determinan o explican como ahogo, asfixia o estrangulamiento. El ahogo o la asfixia ocurre cuando las vías respiratorias de un bebé quedan bloqueadas por la ropa de cama o almohadas blandas, o cuando un padre rueda sobre su bebé, llamado “superposición”, o cuando el bebé queda atrapado entre el colchón y una pared, llamado “atrapamiento”. Un ejemplo de estrangulamiento es cuando la cabeza de un bebé queda atrapada entre los listones de una cuna insegura. Estas causas de muerte provienen de un ambiente peligroso para dormir y todas pueden prevenirse.

Cuando ponga a dormir a su bebé:

- Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir a la hora de la siesta y durante la noche. Se ha demostrado que dormir boca arriba no aumenta el riesgo de asfixia y puede disminuir el riesgo. Esto se debe a la ubicación de las vías respiratorias hacia los pulmones en relación con las vías respiratorias hacia el estómago.
- Su bebé nunca debe compartir la cama con otro niño o adulto. Esto pone a su bebé en riesgo de “superposición” cuando un adulto o niño rueda sobre él.
- Acueste a su bebé sobre una superficie firme para dormir. Nunca acueste a su bebé sobre almohadas, edredones, sofás, camas de agua, puf, colchones de aire, colchones de espuma viscoelástica, colchones ergonómicos, colchones que no sean firmes u otras superficies blandas.
- Es mejor que su bebé duerma en su habitación, pero en una superficie separada para dormir diseñada para bebés (idealmente una cuna o moisés que cumpla con los estándares de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor) hasta 1 año de edad o, al menos, hasta que su bebé tenga 6 meses. Compartir la habitación sin compartir la cama disminuye el riesgo de SUID hasta en un 50%.
- Mantenga objetos blandos, juguetes, parachoques de cunas y ropa de cama suelta fuera del área de sueño de su bebé. Estos pueden presentar un riesgo de asfixia o estrangulamiento.

Las muertes infantiles durante el sueño también se conocen como “SMSL y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño”.

- Su bebé debe dormir con ropa ligera o un saco de dormir sobre un colchón cubierto con una sábana de cuna ajustada. Esto reduce la probabilidad de que la cabeza del bebé se cubra.
- Si elige envolver a su bebé con un cobertor, colóque siempre a su bebé boca arriba. Envuélvalo de manera que el cobertor quede ajustado alrededor del pecho, pero con más espacio en las caderas y las rodillas. Dos meses antes de que su bebé muestre signos de comenzar a rodar, ya no debe envolverlo. Existe un alto riesgo de muerte si se coloca a un bebé que está envuelto sobre su estómago o si rueda hacia su estómago. No se ha demostrado que el envolver al bebé reduzca el riesgo de SMSL. Algunos expertos recomiendan que se use el envolver al bebé solo cuando se alimenta o se intenta calmar a su bebé.
- No permita que su bebé se caliente demasiado. Se debe evitar el exceso de ropa. Una sábana o una manta podrían cubrir la cara, la cabeza o el cuello de su bebé y sobrecalentarlo, además de ser un riesgo de asfixia.
- No use el asiento para el automóvil de su bebé, el columpio de la carriola o el arnés para bebés como lugar para dormir en casa. Coloque a su bebé nuevamente en su ambiente seguro para dormir.
- No alimente a su bebé en un sillón o en un sofá. Estas áreas ponen a su bebé en riesgo de asfixia o atrapamiento (quedar atrapado entre los cojines del asiento) si se queda dormido.
- Si alimenta a su bebé en su cama, quite

de la cama todas las almohadas, mantas, sábanas, edredones y objetos blandos que puedan obstruir la respiración de su bebé. Si se duerme durante la alimentación, ¡vuelva a poner a su bebé a su lugar de sueño separado tan pronto como se despierte!

- Existe un riesgo particularmente alto de SUID para bebés menores de 4 meses que comparten cama. Este riesgo existe ya sea que se trate de un bebé a término de peso normal o de un bebé con antecedentes de prematuridad o bajo peso al nacer.
- Ofrezca a su bebé un chupete cuando lo ponga boca arriba para dormir. Los estudios han demostrado que hay menos riesgo de SMSL si se usa un chupete incluso si se cae de la boca del bebé. (Si está amamantando espere hasta que la lactancia esté bien establecida para que no haya confusión con los pezones). No sumerja el chupete en nada dulce. Si su bebé escupe el chupete, no lo coloque de nuevo en su boca. No se debe colgar un chupete alrededor del cuello de su bebé debido al riesgo de estrangulamiento. Tampoco debe usarse un chupete que se adhiera a la ropa de su bebé cuando su bebé está durmiendo.
- No beba alcohol durante su embarazo. No hay cantidad de alcohol que se considere segura. Puede causar un aborto espontáneo o hacer que su bebé tenga problemas físicos o de desarrollo de por vida.
- No fume durante su embarazo o después de que nazca su bebé, y no permita que nadie fume cerca de su bebé, incluso si fuma afuera. Recuerde que los residuos de tabaco en la ropa pueden ser muy perjudiciales.

- Los cigarrillos electrónicos deben tratarse igual que los cigarrillos comunes. No fume ni permita que nadie fume un cigarrillo electrónico cerca de su bebé. El director general de sanidad informa que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes peligrosos como metales pesados, partículas ultrafinas y productos químicos relacionados con enfermedades pulmonares mortales.
- Uso de marihuana: el THC (tetrahidrocannabinol) es la sustancia química en la marihuana que hace que una persona se sienta “drogada”. El THC expone al bebé al humo al igual que los cigarrillos. Ya sea que la marihuana se fume o se use en forma comestible o vaporizada, se pasa el THC al bebé a través de la leche materna. Se desconocen los efectos a largo plazo de la marihuana en un bebé, pero se sabe que es perjudicial.
- Evite los productos que dicen prevenir el SMSL, incluidos los monitores domésticos. La mayoría no han sido probados en cuanto a su seguridad, y ninguno ha demostrado reducir el riesgo de SMSL.
- Asegúrese de que su proveedor de atención infantil coloque a su bebé boca arriba. Los bebés que están acostumbados a dormir boca arriba corren un alto riesgo de SMSL si se colocan boca abajo.
- El “tiempo boca abajo” diario cuando su bebé está despierto y bajo supervisión ayudará a prevenir los sitios planos en la parte posterior de la cabeza, promoverá el desarrollo motor y ayudará a su bebé a desarrollar los músculos de la parte superior del cuerpo.



CONSEJO

No dé jarabe de ipecacuana o carbón activado en el hogar.

Envenenamiento

Cómo ayudar a prevenir el envenenamiento:

Medicamentos

- Use solo tapas a prueba de niños.
- Mantenga los medicamentos en un armario cerrado.
- Coloque los medicamentos nuevamente en el armario inmediatamente después de su uso.
- Mida cada dosis solo con el dispositivo de medición que viene con el producto.
- Mantenga un registro del momento en que se administra una dosis y la cantidad.
- Conozca todos los productos que contienen acetaminofén para que no exista riesgo de sobredosis accidental al usar más de un medicamento (por ejemplo, cuando se usan medicamentos para la tos y la fiebre).
- Nunca le diga a un niño que el medicamento es un dulce.
- Nunca tome medicamentos delante de un niño.
- Mantenga todas las carteras fuera del alcance de los niños.
- No administre Balguti Kesaria o

Kesaria Balguti, un tratamiento a base de hierbas ayurvédicas para la tos y el resfriado, el raquitismo, los gusanos y la dentición en bebés y jóvenes.

Productos domésticos

- Use productos con tapas a prueba de niños.
- Mantenga los productos domésticos en armarios cerrados.
- Coloque los productos domésticos nuevamente en el armario inmediatamente después de su uso.
- Guarde los productos domésticos y los alimentos en áreas separadas.
- Nunca ponga productos domésticos en recipientes de comida o bebida.
- Mantenga las cápsulas de detergente líquido concentrado (pods) fuera del alcance de los niños. Pueden morderlos y ahogarse, tener problemas para respirar y quemaduras en la garganta. También pueden sufrir quemaduras graves en la piel y los ojos por el contacto del detergente en sus manos.
- Mantenga los cigarrillos electrónicos

fuera del alcance de los niños pequeños. La pequeña cantidad de cafeína líquida puede ser mortal si se ingiere y venenosa si se salpica en la piel.

Plantas

- Conozca los nombres de todas sus plantas y cuáles, si las hay, son venenosas.
- Mantenga todas las plantas fuera del alcance de los niños pequeños.
- Enséñeles a los niños a no llevarse ninguna parte de la planta a la boca.

Marihuana

- Si hay marihuana en un hogar, manténgala guardada con llave y fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- La sustancia química activa en la planta de marihuana es el tetrahidrocannabinol, o THC para abreviar. Todavía no se conoce el efecto a largo plazo en los niños de inhalarlo o ingerirlo, pero se sabe que es perjudicial.
- La mayoría de los niños se enferman al tragar marihuana que se encuentra en galletas, brownies, refrescos o dulces de sus padres, abuelos, niñeras o amigos de la familia. Los productos comestibles tienen altas cantidades de marihuana y los niños pueden tener síntomas graves que requieren hospitalización.
- Hay un aumento en la intoxicación por marihuana en niños en los estados que han legalizado la marihuana.

Plomo

La pintura con plomo todavía está presente en millones de hogares, a veces bajo capas de pintura más nueva.

- Revise los alféizares de las ventanas, paredes y persianas en busca de pintura que se esté pelando o saltando. Si la pintura contiene plomo, respirar el polvo de los pedacitos de pintura o comer pintura puede poner cantidades peligrosas de plomo en el cuerpo de un niño.
- Las tuberías de plomo y la soldadura de plomo se usaban comúnmente hasta 1986. El plomo ingresa al agua potable cuando las tuberías se corroen. Cantidades importantes pueden ingresar al agua de grifos o accesorios con soldadura de plomo, especialmente en el agua caliente.
- El plomo también se encuentra en algunos juguetes pintados y en otras fuentes, como el suelo.
- Algunos remedios caseros que contienen plomo, como “greta” y “azarcón”, se usan para tratar el malestar estomacal. Algunos remedios caseros para las náuseas matutinas, como “nzu”, “poto” y “tiza de calabaza”, contienen niveles peligrosos de plomo y otras sustancias químicas.
- Informe a su proveedor de atención médica si siente que su hijo puede haber estado expuesto al plomo de cualquier fuente.

CONSEJO

Si sospecha envenenamiento, llame al Centro Nacional de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.

Los farmacéuticos, médicos, enfermeros y proveedores de información sobre envenenamientos están disponibles para responder cualquier pregunta que pueda tener los 7 días la semana, 365 días al año. Hay siempre disponibles intérpretes de idiomas.



Armas



¿Sabía usted?

- 4.6 millones de niños viven en casas donde hay un arma de fuego cargada que no se guarda bajo llave.
- Más del 75% de los niños de primer y segundo grado saben dónde sus padres guardan sus armas. El 36% dijo haber tocado las armas, aunque los padres dijeron que no lo habían hecho.
- Todos los días 8 niños y adolescentes reciben un disparo de un arma guardada o usada incorrectamente en la casa que les causa lesiones o incluso la muerte.
- En 2017, 3,410 niños y adolescentes murieron a causa de las armas: ese número equivale a 170 salones de clase con 20 niños cada uno.

¿Qué puede hacer para proteger a sus hijos?

- Si hay un arma en su casa, guárdela descargada, bajo llave, y guarde las balas en otro lugar, también bajo llave.
- Antes de permitir que su hijo juegue en una casa ajena, asegúrese de que haya un adulto responsable presente y no tenga miedo de preguntar: “¿Tiene un arma en su casa?”
- **El hogar más seguro es un hogar sin armas.**

Las armas y el suicidio

- Todos los días 2 niños y adolescentes se suicidan o tratan de suicidarse.
- El riesgo de suicidio se triplica si hay un arma en la casa.
- Un arma en la casa duplica el riesgo de homicidio.
- **Cada dos horas y 34 minutos en los Estados Unidos, un niño o adolescente es asesinado con un arma cargada.**

Prevención de la violencia con armas

- La violencia con armas es un problema de salud pública crítico y prevenible. ¡Sea activo en su comunidad para encontrar soluciones para terminar con la violencia con armas!
- <https://www.bradyunited.org>
- <https://momsdemandaction.org>
- <https://www.sandyhookpromise.orgw>

¡Juntos podemos prevenir la violencia con armas en nuestros hogares y en nuestra comunidad!

