

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Dra. María del Carmen Escalona Rodríguez¹

¹Pediatra Hospital de Especialidades Pediátrico de León, Capítulo León

Bol Col Ped Gto 2023;1(3):47-49

En general entendemos que un accidente es un evento inesperado que provoca lesiones o consecuencias negativas, y se suele pensar que no podemos prever que ocurra; hoy sabemos que los accidentes en los niños son el resultado de un conjunto de factores que confluyen en una situación de riesgo (desinformación, imprevisión o negligencia) y son considerados un problema de salud pública susceptible de prevención, ya que existe disponible información suficiente para ayudarnos a disminuir su presencia en nuestras vidas y evitar los daños en nuestros niños.

En 2021 el INEGI reportó las principales causas de muerte por grupo de edad siendo los accidentes la primera causa en los grupos de 1-4 años y 10-14 años, segunda causa en los grupos de 5-9 años y 15-24 años, y como dato adicional el 66% de dichos accidentes ocurrieron en casa, por lo que como pediatras consideramos importante hablar de este tema.

Una de las preguntas frecuentes podría ser: ¿Por qué los niños sufren accidentes?, lo cual tiene una respuesta muy amplia ya que existen factores relacionados con su etapa de desarrollo por ciertas características cognoscitivas en dichas edades como explorar el ambiente a través de los sentidos, sobre todo el gusto y el tacto, no poder comprender el daño a otros o a él mismo, no poder colocarse en el lugar de otros (pensamiento mágico y egocéntrico), entre los 5-9 años es incapaz de comprender relaciones de causa- efecto, pueden intentar actos peligrosos sin prever

consecuencias, entre algunos otros. También los adultos a su cargo (padres, abuelas, tíos, tutores, etc.) al ser encargados del cuidado de los niños tienen un peso muy importante, si estas relaciones interpersonales están afectadas se produce abandono o descuido que originan condiciones propicias para la ocurrencia de lesiones. Otros factores que incrementan el riesgo son las propias del ambiente debido a deficiencias en la infraestructura básica de caminos peatonales, zonas de cruce seguras, naturaleza y tipo de vivienda, el tipo, número y calidad de los vehículos, requisitos legales para manejar, entre otros.

Nos enfocaremos el día de hoy en los ocurridos dentro del hogar, los cuales son definidos por la OMS como aquellos acontecimientos inesperados que ocurren dentro de la vivienda o en los alrededores de ella (patios, jardines, cochera o garaje, azoteas, etc.), y constituyen 1 de cada 3 accidentes que se reportan como productores de lesiones y muertes.

Los tipos de accidentes más comunes en la casa y alrededor de ella en el grupo de edad 1-14 años son:

- 1) Atropellamiento
- 2) Ahogamiento
- 3) Atragantamiento
- 4) Caídas
- 5) Quemaduras
- 6) Envenenamiento

En los niños y niñas menores de 1 año el tipo de accidente más común es la muerte súbita, por lo que la recomendación adicional en este grupo de edad es SIEMPRE acostar al bebé boca arriba.

Las recomendaciones para el resto de causas y grupos de edad son las siguientes:

Prevención de atropellamiento:

- * No permitir que el niño cruce solo la calle y siempre tomarlo de la mano al cruzar.
- * Caminar por la banqueta.
- * Conforme avance en edad mostrarle cómo cruzar la calle, pero siempre acompañado de un adulto.
- * Usar los cruces permitidos en las vialidades y conocer los tipos de semáforo (visual, sonoro y tipo de transporte).
- * No dejarlos sin supervisión en el momento que se encuentren sobre la vía pública.
- * No permitirles jugar o correr entre autos ya sean estacionados o en movimiento.
- * Conocer las reglas del ciclismo urbano (sentido de las calles, cruces, velocidad, etc.) y supervisarlos mientras andan en bicicleta.

Prevención de ahogamiento:

- * Jamás dejar solo al niño cerca de lugares donde haya agua (cisternas, escusado, tinas, cubetas, albercas, etc.)
- * Nunca se aleje de su hijo cuando esté dentro o cerca de lugares donde haya agua (alberca, arroyo, lago, mar), aunque ya sepa nadar.
- * Colocar una cubierta apropiada para lugares en donde haya agua.

Prevención de atragantamiento:

- * No dejar objetos, juguetes ni alimentos pequeños al alcance del niño.
- * Vigilarlo siempre cuando coma.
- * No dejar que el niño ponga objetos pequeños en su boca (monedas, pilas, tapas de pluma, canicas).

- * Retire las piezas desmontables de los juguetes que pudieran ser colocadas en la boca del niño.

Prevención de caídas:

- * No dejar solo al bebé sobre superficies elevadas como camas, sillas, mesas, etc.
- * Colocar barandales de protección en azoteas, ventanas y escaleras
- * Uso de zapatos y sandalias con antiderrapante.
- * Durante el baño, usted y el niño deben usar sandalias con antiderrapante y evitar mojar las superficies por las que se va a caminar.
- * Vigilar durante juegos o actividad física.

Prevención de quemaduras:

- * No permitir que el niño juegue en la cocina ni en la zona de planchar.
- * Los mangos de sartenes, cacerolas y comales no deben sobresalir del mueble de la cocina.
- * Mantenerlo alejado de alimentos calientes, planchas, enchufes y fogones.
- * No permitir que el niño juegue con fuego (cerillos, encendedores, cohetes).
- * Evitar el empleo de estufas o braseros en los dormitorios
- * No dejar sin supervisión las parrillas encendidas de la estufa, el horno, veladoras, anafre u otro elemento de fuego.
- * Evitar colocar sustancias inflamables como alcohol, thinner y gasolina, entre otros, cerca de la estufa o calentador de agua.
- * No conectar varios aparatos en un mismo enchufe.
- * No tener extensiones o cables conectados a la corriente eléctrica al alcance de los niños

Prevención de envenenamiento:

- * Guarda todos los medicamentos y químicos (productos de limpieza, aceites, etc.) en un lugar alto y bajo llave.
- * No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimentos, limpieza, etc.).
- * No almacenar productos de limpieza en botellas de refrescos o agua.
- * No mezclar productos de limpieza con cloro, alcohol o sosa cáustica que pudieran producir gases tóxicos.
- * No use líquidos para insectos o venenos, recurra a un profesional para el uso de insecticidas o control de plagas (cucarachas, ratas, etc.).
- * Conozca el tipo de plantas que están en contacto con los niños dentro o fuera de la casa y retire las que podrían ser peligrosas (hortensia, monstera deliciosa, hiedra, solanum pseudocapsicum, etc.).

En caso de cualquier emergencia deberá llamar al 911 para solicitar apoyo, también debe diseñar y enseñar un plan con los niños de cómo pedir ayuda.

Cada una de las recomendaciones pueden ser ampliadas por tu pediatra o consulta las siguientes guías para padres:

- * Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil. Asociación Española de Pediatría.
- * CENSIA. Estrategias para la prevención de accidentes en niños. Secretaría de Gobernación México.

BIBLIOGRAFÍA

- INEGI, comunicado de prensa número 402/01, Características de las defunciones registradas en México durante 2020, publicado julio 2021.
- Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. Lineamientos para la estrategia de prevención de accidentes en el hogar en el menor de 10 años. 2015
- SEP. Propuestas didácticas sobre seguridad y prevención de accidentes para los libros de texto gratuitos 2012.
- Boletín Protección Civil para prevenir accidentes en casa, julio 2022