

UN HOGAR SEGURO Y SIN RIESGOS

Conocer los puntos más conflictivos de tu casa y qué hacer para que tu hijo se pueda mover libremente es solo una parte de la solución. Nada puede ni debe sustituir la vigilancia del adulto.



DRA. Mª JESÚS ESPARZA
Pediatra y miembro del grupo PrevInfad (Prevención en la Infancia y la Adolescencia) de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

Cuando los padres, madres y abuelos piensan en la salud de sus niños, lo más frecuente es que lo hagan reflexionando sobre su alimentación y sobre el tratamiento de las enfermedades más comunes. Por descontado, estos son dos aspectos fundamentales, importantísimos, pero ¿se han parado a pensar alguna vez en cuál es, desgraciadamente, una de las principales causas de muerte y secuelas en los niños? Son los accidentes, tanto de tráfico como domésticos, los que tienen más posibilidades de frustrar las vidas de nuestros pequeños.

Esta afirmación puede parecer brutal, pero las estadísticas no engañan. Aun así, las cifras de mortalidad no son más que la punta del iceberg. Se ha estimado que por cada fallecido por accidente se producen 160 ingresos hospitalarios y 2.000 visitas a servicios de urgencias. Y aún quedaría por cuantificar el sufrimiento y las secuelas secundarias a los accidentes infantiles.

La prevención de los accidentes infantiles en el hogar se puede enfocar desde varios ángulos, -por edades, por tipo de accidente, por el lugar donde pueden suceder...-, pero, de entrada, es vital intentar que los padres reflexionen sobre este problema, llamando su atención sobre las medidas que han demostrado ser realmente eficaces y que, por lo tanto, serán las primeras que recomendamos.

La mención a los abuelos en la primera frase ha sido intencionada. En la actualidad, muchos se hacen cargo de los nietos con frecuencia -incluso a veces son los cuidadores habituales-, por esta razón es igual de importante que la casa de los abuelos y su modo de actuar se adecúen a las normas básicas de la prevención de accidentes.

Siempre vigilantes

Hay un debate abierto sobre si a estos sucesos se les debe llamar "accidentes", porque esta palabra parece insinuar que no tienen remedio, que van a suceder hagamos lo que hagamos, que es el destino. Pero eso no es así. Los accidentes siempre son evitables, siempre. Hay quien dice que se les debería llamar "lesiones". Es una opción. De todos modos, independientemente del



nombre por el que se opte, lo más importante es dejar bien claro que siempre podemos hacer algo para evitar que sucedan. Los padres de un bebé que ha puesto su mano en la puerta caliente del horno, ¿cuántas veces se deben haber repetido: "¡Si no le hubiera dejado entrar en la cocina, esto no hubiera pasado!"? O si ha tocado la plancha caliente: "No tenía necesidad de ponerme a planchar con el niño delante, ¡lo podía haber dejado para otro rato!". El problema con la prevención de accidentes es que es "poco lucida". >



Tomar todas las medidas de prevención necesarias

Si consideramos aisladamente los accidentes domésticos, podemos recomendar una serie de medidas encaminadas a evitar que nuestros niños tengan un accidente grave, pero dejando siempre muy claro que es el cuidado y la atención del adulto la medida más importante e imprescindible.

Caídas

- **Proteged las ventanas.** Usad barreras, rejas, limitadores de apertura o cualquier otro sistema que evite que el niño se pueda precipitar al vacío.

- **No utilicéis andadores.** No hacen que los niños caminen antes y, en cambio, comportan riesgos: caídas por escaleras, posibilidad de alcanzar o tirarse encima objetos a su paso...

- **Proteged los tramos de escaleras interiores** para evitar caídas tanto de los niños que caminan como de los que gatean.

Atragantamientos y sofocaciones

- **Los menores de tres años** no deben manipular objetos pequeños ni se les debe ofrecer alimentos

duros difíciles de masticar (zanahorias crudas, caramelos,...) por el riesgo de atragantamiento que suponen.

- **Los globos son muy peligrosos.** Nunca deben jugar con ellos, sobre todo si están pinchados o deshinchados. Son objetos muy familiares para los niños, han visto cómo se hinchan muchas veces y, por instinto, se los llevan a la boca. Pero no saben soplar y lo que hacen es aspirar, con lo que el globo se incrusta en la faringe, o más abajo, y es muy difícil de extraer.

- **No le dejéis jugar con bolsas de plástico,** si mete la cabeza adentro, su propia respiración puede provocar que se asfixie.

Intoxicaciones

- **Los productos tóxicos** deben estar fuera de su alcance, en su envase original.

- **Los medicamentos,** siempre bajo llave.

- **Tengamos siempre a mano** el número del Servicio de Información Toxicológica 91 562 04 20. Si sospecháis que vuestro hijo ha ingerido un producto, no dudéis en llamar. En algunos casos, los minutos son importantísimos y, probablemente, su consejo es más rápido y eficaz que intentar contactar con el centro de salud.

Quemaduras

- **Proteged todos los enchufes.** Si gatea, accede a ellos fácilmente.

- **Si es posible, regulad a 50 °C** la temperatura del agua doméstica. Comprobad la temperatura del agua de la bañera antes de introducir al niño.

- **No calentéis los biberones** y otros alimentos del bebé en el microondas. Se calientan de manera muy irregular y podría quemarse.

- **No dejéis a su alcance cerillas o mecheros** ni juguéis con ellos en su presencia. Los niños imitan todo lo que ven.



Casos que se repiten

- Los accidentes son más frecuentes en los niños que en las niñas en todas las edades, fundamentalmente porque suelen ser más inquietos e intrépidos.
- Las caídas son los accidentes más frecuentes, sobre todo en menores de cuatro años. Por gravedad, los más problemáticos son las caídas, junto con las asfixias y sofocaciones, también protagonizados por menores de cuatro años.
- En nuestro país, debido al clima, los ahogamientos al aire libre (piscinas, playas, ríos) son numerosos, tanto de niños pequeños como de adolescentes.

Prohibido bañarse sin un adulto

- En la bañera nunca se debe dejar a los niños solos. Un bebé puede ahogarse incluso con unos centímetros de agua. Hay que tenerlo todo cerca para que uno de los brazos esté siempre sujetando al bebé por la nuca y la espalda.
- Los ahogamientos son la segunda causa de mortalidad entre los niños de uno a cuatro años y se producen con mayor frecuencia en las piscinas privadas. El sistema más seguro para evitar tener una desgracia en un momento de distracción es vallar su perímetro y mantener la puerta cerrada cuando los niños estén jugando en el jardín sin un adulto.

Es decir, si un accidente no sucede porque hemos sido cuidadosos -hemos vallado la piscina, hemos puesto barreras en las escaleras, cierres en las ventanas, etc.-, nunca vamos a tener la certeza de cuántos incidentes hemos podido evitar con nuestra actitud. El accidente que tiene mejor pronóstico es el que no sucede.

La influencia de la edad

Pongámonos en el lugar de nuestro hijo. ¿Qué vemos desde su altura? ¿Qué objeto nos gustaría alcanzar? Es evidente que según la edad que tenga se sentirá atraído por una cosa u otra, será capaz de alcanzarla o no, tendrá conciencia del peligro que supone esa acción o no. Este es un ejercicio interesante, y muy útil.

PARA RECONOCER LOS PELIGROS BASTA CON PONERNOS EN LA PIEL DE NUESTRO HIJO

Esto nos permite deducir que lo primero a tener en cuenta cuando "diseñamos" la seguridad de nuestro hogar es la fase del desarrollo en la que se encuentra el niño: no es lo mismo el bebé que no camina que el niño que da sus primeros pasos, o el terremoto de cuatro años que es capaz de subir a cualquier sitio. Además de la autonomía de movimientos del niño, tenemos que pensar en su capacidad de discernimiento, de percepción del peligro, de entender y aprender lo que les enseñamos, y de respetar las normas que vamos trazando.

Establecer las prioridades

Un segundo punto fundamental en prevención es priorizar y ser extremadamente inflexibles en el cumplimiento de las medidas destinadas a evitar las situaciones de mayor peligro, las que pueden implicar consecuencias fatales. Los accidentes menores también hay

que evitarlos, por supuesto, pero no es lo mismo pillarse un dedo con una puerta que caerse por una ventana, ¿verdad?

Cuando me preguntan cuáles son las medidas de prevención que han demostrado ser más eficaces, tengo que responder, lamentablemente, que pocas y a medias. La explicación es sencilla; la única manera de constatar su grado de eficacia es a través de ensayos clínicos bien diseñados... y en el tema de la prevención de accidentes infantiles nos encontramos con algunos problemas. El principal es el conflicto ético que plantean: ¿Podríamos coger un grupo de casas y poner protectores en las ventanas, dejar otro grupo sin dispositivos de seguridad, y observar cuántos niños se

precipitan? Una barbaridad, ¿no? La mayoría de trabajos de que disponemos son estudios de casos y controles. Recogen datos sobre los accidentes ya acaecidos, se comparan con el grupo de niños que no ha tenido accidentes y se ven las diferencias en su entorno.

En definitiva: si pongo protecciones en las ventanas de mi casa, no sé si estoy evitando que mi hijo se caiga (en muchas casas no las han puesto y no ha pasado nada); pero hay accidentes mortales por caídas desde una ventana no protegida, por lo tanto, es mejor hacerlo.

De todos modos, por mucho que hablemos sobre los puntos más conflictivos de una vivienda y la necesidad de usar los dispositivos de seguridad adecuados, el sentido común y los cuidados y vigilancia de los adultos son los que, sin impedir que el niño explore su entorno y aprenda jugando, convertirán su casa en un hogar seguro. ✱

Foto: Masterfile