




UCSF Benioff Children's Hospitals
Oakland | San Francisco

Mantener a los niños a salvo de lesiones

ucsfbenioffchildrens.org/injury-prevention

Atención traumatológica

Acerca de la atención traumatológica en el Hospital de niños Benioff de Oakland de la UCSF

El campus del Hospital de niños Benioff de Oakland de la UCSF es un Centro de Traumatología Pediátrica de Nivel 1 verificado por el Colegio Americano de Cirujanos (American College of Surgeons, ACS) en el estado de California. Nuestro hospital se dedica exclusivamente a atender a niños. Dotado de especialistas en medicina de urgencias pediátricas certificados por el Consejo, el Centro de atención traumatológica proporciona servicios de urgencias pediátricas inmediatos y altamente especializados, 24 horas al día, 7 días a la semana. Dado el alto volumen de casos, el Centro Pediátrico de Atención Traumatológica es uno de los más experimentados del Área de la Bahía.

Las investigaciones demuestran que los niños obtienen mejores resultados cuando son atendidos en un centro de atención traumatológica pediátrica. Una de las prioridades de nuestro Centro es promover un programa de prevención de lesiones. Este programa incluye los esfuerzos para desarrollar y mantener un enfoque organizado, interdisciplinario y de salud pública para la prevención de lesiones. La mejor forma de tratamiento para las lesiones traumatológicas es la prevención.



Mantener a los niños a salvo de lesiones

Esta información sobre la prevención de lesiones infantiles ha sido recopilada por el equipo de atención traumatológica del Hospital de niños Benioff de Oakland de la UCSF. La información que contiene puede marcar la diferencia en la vida de su niño o niña.

¿Sabía que hasta el 90% de las lesiones no intencionadas pueden evitarse? Los consejos de prevención de este folleto pueden ayudarle a mantener a su niño o niña sano y salvo. Esperamos que se tome su tiempo para leer la información sobre seguridad de este folleto y la comparta con sus amigos y familiares.

La información de este folleto no sustituye a ninguna de las recomendaciones establecidas por su médico, las fuerzas del orden público o las entidades gubernamentales y no es un folleto de recursos completo.

Desde 1994, Cal-Nev-Ha Children's Fund se ha asociado con el departamento de servicios de traumatología del UCSF Benioff Children's Hospital Oakland para prevenir lesiones pediátricas involuntarias. Esta publicación impresa es posible como resultado de esta colaboración.

Legibilidad: 7.1 Flesch-Kincaid.



Índice

Asientos de seguridad	4
Niños dentro y alrededor de vehículos	6
Niños dentro de vehículos calurosos	7
El peatón seguro	8
Seguridad con cascos	9
Conmociones cerebrales	10
Bicicletas eléctricas, scooters y otros aparatos con ruedas	11
Seguridad con las armas de fuego	12
Incendios y fuegos artificiales	13
Quemaduras	14
Atragantamiento	15
Prevención de ahogamientos	16
Prevención de caídas	18
Un ambiente seguro para dormir	19
Envenenamiento	21
Prevención de mordeduras de perro	23
Recursos adicionales	24

Asientos de seguridad



Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muerte entre los niños. Un asiento de seguridad es la mejor forma de evitar lesiones o una muerte en un accidente de tráfico, cuando se usa correctamente.

La ley de California sobre asientos de seguridad estipula que los niños:

- **Menores de 2 años** deben estar correctamente sujetos en un asiento de seguridad orientado hacia atrás, a menos que el niño o niña pese 40 libras o más o mida 40 pulgadas o más. Cumpla las especificaciones del fabricante de su asiento de seguridad para sujetar correctamente a su niño o niña.
- **De 2 años o más** deben permanecer en sentido contrario a la marcha hasta que superen los límites de peso o altura de su asiento de seguridad específico. Para la mayoría de los niños eso es a los 4 años de edad.
- **Menores de 8 años** deben ir correctamente sujetos en un asiento de seguridad o un asiento elevado en el asiento trasero. Una vez superados los límites de altura y peso del asiento orientado hacia adelante, los niños deben viajar en un asiento elevado.
- **8 años de edad O una estatura mínima de 4'9"** pueden ir sujetos en un asiento elevador, pero como mínimo deben ir sujetos con un cinturón de seguridad.
- **16 años y mayores** deben cumplir con la ley de California sobre el uso obligatorio del cinturón de seguridad.

CONSEJOS

- Nunca deje a un niño o niña desatendido en un asiento de seguridad.
- El mejor asiento de seguridad es el que mejor se adapta al niño o niña y el que usted puede instalar correctamente en el vehículo.

¿Cuándo debo usar un asiento de seguridad?

Siempre. Ningún viaje es demasiado corto. La mayoría de los accidentes automovilísticos ocurren a menos de 25 millas de casa. Use un asiento de seguridad siempre, en cada viaje, en cualquier vehículo.

Asegúrese de que sus amigos, familiares y cuidadores de niños tengan un asiento de seguridad correctamente instalado que usen cada vez que el niño o niña viaje en un vehículo.



De recién nacidos hasta los 3 años

Orientados hacia atrás Infantil / Convertible / 3 en 1 / Todo en uno

- Los niños menores de 2 años deben permanecer orientados hacia atrás en un asiento de seguridad adecuado hasta que hayan superado el límite de peso o altura de su asiento.
- La orientación hacia atrás ofrece la mayor protección y disminuye las lesiones corporales más que los asientos de seguridad orientados hacia delante.



De 1 a 7 años

Orientado hacia delante Convertible / 3 en 1 / Combinado / Todo en uno

- Se puede usar un arnés de 5 puntos con una correa de sujeción hasta los límites máximos de peso o estatura para asientos orientados hacia atrás permitidos por el fabricante.
- Cambiar a un niño o niña a un asiento elevado demasiado pronto reduce su nivel de protección.



De 4 a 12 años

Asiento elevado 3 en 1 / Combinado / Todo en uno / Asiento elevado

- Mantenga a su niño o niña en un asiento elevado con arnés de 5 puntos y una correa de sujeción (si está disponible) hasta los límites de altura o peso de dicho asiento.
- Los niños que hayan superado el límite de estatura o peso del arnés orientado hacia delante deben viajar en un asiento elevado en el asiento trasero.
- Todos los asientos elevados exigen que el niño o niña vaya sujeto tanto por un sistema de cinturón de hombro como de cadera.



A partir de 8 años Cinturón de seguridad Asiento elevado / Cinturón de seguridad del vehículo

- Por lo general, a los niños se les queda pequeño el asiento elevado cuando miden 4'9" (alrededor de los 10-12 años), y entonces pueden usar el cinturón de seguridad del asiento trasero.
- Los cinturones de seguridad deben ajustarse correctamente, con el cinturón de cadera colocado sobre la parte superior de los muslos del niño o niña y el cinturón de hombro ajustado sobre su pecho.
- Todos los niños de 12 años o menos deben ir correctamente sujetos en el asiento trasero del vehículo.

¿Cómo me doy cuenta de que le ha quedado pequeño el asiento elevado a mi niño o niña?

La prueba del cinturón de seguridad puede utilizarse para determinar si su niño o niña está preparado para usar un cinturón de seguridad para adultos:

- ¿Se sienta el niño o niña erguido con las caderas completamente apoyadas contra el respaldo del asiento del vehículo?
- ¿Se doblan cómodamente las rodillas del niño o niña en el borde del asiento del vehículo?
- ¿Está el cinturón de cadera por debajo del abdomen, en la parte superior de los muslos y ajustado a lo largo de la cadera?

- ¿El cinturón de hombro está centrado sobre el hombro y a través del pecho?
- ¿Puede el niño permanecer sentado en esta posición durante todo el viaje?

Si ha respondido "no" a alguna de estas preguntas, su niño o niña necesita un asiento elevado para viajar seguro en el vehículo.

Niños dentro y alrededor de vehículos



¿Sabía usted?

Cada semana en los Estados Unidos, 50 niños son atropellados por vehículos en marcha atrás (de reversa), y al menos dos de estos niños resultan heridos mortalmente. En la mayoría de los incidentes, el conductor del vehículo es un familiar del niño o niña. Hay muchas maneras simples de mantener más seguros a los niños dentro y alrededor de los vehículos.

¿Qué puede hacer usted para proteger a su familia?

- No permita que su niño o niña juegue dentro o alrededor de vehículos estacionados o en movimiento.
- Camine alrededor de su vehículo antes de encenderlo para asegurarse de que no hay niños detrás.
- Enseñe a su niño o niña a no correr nunca hacia un coche en movimiento y a no caminar nunca detrás de un coche.
- Todos los vehículos pueden y deben tener visibilidad trasera. Si su automóvil no dispone con una cámara de visión trasera, busque en Internet o en una tienda de recambios de automóviles dispositivos con cámara que le ayuden a prevenir las lesiones por atropellamiento en movimiento de reversa.

Con la intención de reducir las muertes y lesiones graves causadas por vehículos en

retroceso o reversa, la Ley de Seguridad en el Transporte Infantil Cameron Gulbransen exige que la tecnología de visión trasera sea estándar en todos los vehículos nuevos. Sin embargo, las personas que conducen automóviles de modelos más antiguos sin la nueva tecnología deben seguir vigilando y practicando todas las precauciones aconsejadas.

Proyectiles

- En un choque, los objetos pequeños se convierten en misiles o “proyectiles”, causando un impacto de 20 a 30 veces su propio peso. Un objeto de 40 libras puede impactar el cráneo a un peso de 1,000 libras. Incluso el objeto más pequeño puede lesionar a su niño o niña.
- Para más información, por favor visite kidsandcars.org.

Niños en vehículos calurosos



CONSEJOS

- Si ve a un niño o niña solo en un vehículo sin supervisión, llame inmediatamente al 911.
- Guarde un objeto importante en el bolsillo del respaldo del asiento del vehículo para no olvidar nunca a su niño o niña.

Muchos niños mueren cada año de insolación (hipertermia) por quedarse solos en un coche.

La hipertermia es un gran aumento de la temperatura corporal. Cuando la temperatura es de 60° F en el exterior, la temperatura en el interior de un coche se elevará por encima de los 110° F en un corto periodo de tiempo; en los días más cálidos, la temperatura en el interior del coche puede llegar a ser mortal en 10 minutos. La temperatura de los niños aumenta mucho más rápido que la de los adultos. Dejar las ventanillas ligeramente abiertas no mantiene baja la temperatura.

Consejos de seguridad

- Nunca deje a su niño o niña solo en el automóvil.
- Revise siempre el asiento trasero antes de salir del vehículo.
- Mantenga las llaves del coche fuera del alcance de los niños y no las deje nunca a su alcance.
- Asegúrese de que los niños no puedan entrar a un coche estacionado.
- Es ilegal dejar a un niño o niña de 6 años o menos en un vehículo sin que un niño de 12 años o más lo supervise.

El peatón seguro



Medidas que puede tomar para conservar la seguridad de su niño o niña al caminar:

- Enseñe a su niño o niña a observar y escuchar a los agentes de tránsito adultos y a las patrullas de seguridad de las escuelas.
- Dígame a su niño o niña que las señales de tráfico y los semáforos son elementos de seguridad para su protección.
- Recuerde que los niños pueden distraerse fácilmente, pueden tener problemas con las indicaciones y no saben juzgar bien la velocidad o la distancia de un vehículo.
- Lleve siempre a su niño o niña de la mano en un estacionamiento.
- Asegúrese de que un adulto responsable supervise a su niño o niña cuando juegue en el exterior. Los niños deben jugar en un patio, una zona de juegos o un parque. Nunca deben jugar en la calle o en un acceso de vehículos.

Enseñe a su niño o niña a:

- Detenerse, mirar y escuchar si hay vehículos en movimiento en todas las direcciones antes de empezar a cruzar la calle, incluso al usar un paso de peatones.
- Cruzar por la esquina, especialmente si hay un semáforo o un agente de tránsito.
- Prestar siempre atención: explique a su niño o niña que los conductores no siempre ven a los peatones. Tener cuidado con los vehículos que giran en la esquina. Hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle, incluso cuando use un paso de peatones. Los conductores suelen estar distraídos y pueden no fijarse en los peatones.

Seguridad con cascos



CONSEJO

Para evitar lesiones en la cabeza, el casco debe llevarse correctamente con las correas ajustadas y hebillas abrochadas.

¿Sabía usted?

- uso del casco puede reducir el riesgo de lesiones en la cabeza en un accidente de motocicleta hasta en un 85 por ciento.
- Solo el 50 por ciento de los ciclistas llevan casco habitualmente.
- Usar el casco de forma universal podría evitar una muerte al día y una lesión cerebral cada cuatro minutos.
- La ley de California requiere que todas las personas menores de 18 años a llevar casco en todas las actividades sobre ruedas, lo que incluye conducir bicicletas, *scooters*, patinetas, patines en línea y *hoverboards*.

Manténgase seguro: ¡Lleve siempre casco!

Lista de comprobación del casco:

- Adquiera un casco que cumpla los estándares de seguridad de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission, CPSC) o de la Fundación Snell Memorial.
- Coloque el casco directamente sobre la frente del niño o niña.
- Apriete la correa de la barbilla para mantener fijo el casco y evitar que se deslice hacia delante o hacia atrás. Sólo debe caber un dedo dentro de la correa de la barbilla.
- Por favor visite [safekids.org](https://www.safekids.org) para obtener más información.

Conmociones cerebrales



CONSEJOS

- Mantenerse seguro significa llevar siempre el casco en los deportes de contacto y en todas las actividades sobre ruedas, entre otros: montar a caballo, esquiar, hacer *snowboard*, andar en patineta, *hoverboard*, andar en patines y andar en scooter.
- Los cascos pueden ayudar a prevenir las conmociones cerebrales si se ponen correctamente.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral causada por un golpe en la cabeza o en el cuerpo, que hace que el cerebro se mueva rápidamente hacia delante y hacia atrás en el cráneo. Algunos síntomas de conmoción cerebral pueden ser:

- Pérdida de conocimiento
- Dolor o “presión” en la cabeza
- Olvido o confusión
- Náuseas o vómitos
- Falta de coordinación o mareos
- Visión doble o borrosa
- Cambios de humor, comportamiento o personalidad
- Simplemente no sentirse bien

¡Las conmociones cerebrales son graves!

- Los signos y síntomas suelen aparecer poco después de la lesión.
- Sin embargo, es posible que al principio no sepa lo grave que es la lesión y que algunos síntomas no aparezcan hasta pasadas horas o días.
- Un niño, niña o adolescente con una conmoción cerebral debe ser examinado por un médico. Los niños y adolescentes que siguen jugando mientras tienen síntomas de conmoción cerebral, o que vuelven a jugar demasiado pronto mientras el cerebro aún se está curando, tienen más posibilidades de sufrir otra conmoción cerebral.
- Una conmoción cerebral repetida que se produce cuando el cerebro aún se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y afectar a los niños o adolescentes durante toda su vida. Incluso puede ser mortal.

Hable con sus niños y adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Dígalos que le informen a usted y a su Coach de inmediato si tienen síntomas de una conmoción cerebral.

Visite [cdc.gov/headsup](https://www.cdc.gov/headsup) para obtener más información sobre las conmociones cerebrales.

Bicicletas eléctricas, scooters y otros dispositivos con ruedas



CONSEJO

Use el ciclocarril cuando esté disponible para que las familias puedan caminar por la acera.

Las colisiones con bicicletas eléctricas pueden causar lesiones graves en la cabeza, la columna vertebral y lesiones internas, y suponen un riesgo de choque con los peatones. Utilice el ciclocarril cuando esté disponible para permitir que los peatones usen la acera con seguridad.

Bicicletas eléctricas (e-bikes)

- Todos los menores de 17 años que monten en una bicicleta eléctrica de clase 1 o 2 que alcance una velocidad de 20 mph están obligados a usar casco.
- Los menores de 16 años NO pueden montar en una bicicleta eléctrica de clase 3 que alcance velocidades superiores a 28 mph. No es seguro.

Scooters

Los scooters pueden ser divertidos, pero también peligrosos.

Estas son algunas cosas que debe considerar:

- El peso del conductor se coloca hacia delante, cerca de la rueda delantera del scooter, lo que aumenta el riesgo de salir despedido con la cabeza por delante.
- Detener un scooter puede requerir poner un pie en el suelo, lo que causa una pérdida de equilibrio.

- La distancia entre ejes es estrecha, lo que aumenta la inestabilidad cuando una rueda golpea una pequeña grieta en el pavimento o una piedra.

Otros aparatos con ruedas

- Tenga en cuenta que los scooters motorizados, los ciclomotores y las patinetas/hoverboards se consideran vehículos y se aplica el Código de Vehículos de California. Los conductores deben tener 16 años o más.
- Para más información, visite: dmv.ca.gov

Recuerde, la ley de California estipula el uso de casco en todas las actividades sobre ruedas.

Las leyes sobre bicicletas eléctricas prohíben que los menores de 16 años conduzcan una bicicleta eléctrica a más de 28 mph.

Seguridad con las armas de fuego



Las armas de fuego son actualmente la principal causa de muerte infantil en los Estados Unidos.

¿Sabía usted?

- 4.6 millones de niños viven en hogares en los que se conserva al menos un arma de fuego cargada y sin seguro.
- De las familias con armas, más del 75 por ciento de los niños de primero y segundo grado saben dónde guardan sus padres las armas. El treinta y seis por ciento afirma haber manejado las armas, a pesar de que los padres dicen que no lo hacen.
- Cada día 8 niños y adolescentes reciben disparos no intencionados por fuego familiar.
- En un año reciente, 4,357 niños y adolescentes murieron por armas de fuego: eso equivale a 220 aulas de 26 niños.

¿Qué puede hacer usted para proteger a sus niños?

- Si hay un arma de fuego en su casa, guárdela descargada, en un lugar cerrado con llave, y conserve las balas en otro lugar cerrado con llave.
- Antes de permitir que su niño o niña juegue en casa de otra persona, asegúrese de que hay un adulto responsable presente, y no tenga miedo de preguntar: “¿Tiene un arma de fuego en casa?”
- **El hogar más seguro es un hogar sin armas.**

Armas y suicidio

- Cada día mueren dos niños y adolescentes por suicidio o sobreviven a un intento de suicidio.
- El riesgo de suicidio se triplica si hay un arma de fuego en casa.
- Un arma de fuego en el hogar duplica el riesgo de homicidio

- **Cada dos horas y 34 minutos en Estados Unidos, un niño, niña o adolescente es asesinado con un arma cargada.**

Prevención de la violencia con armas de fuego

- La violencia armada es un problema de salud pública crítico y prevenible. Las lesiones relacionadas con armas de fuego han superado a los accidentes de tráfico y se convirtieron en la principal causa de muerte entre los jóvenes de 1 a 19 años en los Estados Unidos. Participe activamente en su comunidad para encontrar soluciones que acaben con la violencia armada.
- **Juntos podemos prevenir la violencia con armas de fuego en nuestros hogares y en nuestra comunidad!**

Otros recursos:

bradyunited.org
momsdemandaction.org
sandyhookpromise.org
everytown.org



Incendios y fuegos artificiales



CONSEJOS

- Use agua fría y NO hielo para enfriar quemaduras.
- No use nunca mantequilla ni vaselina: pueden provocar infecciones.

Los incendios domésticos suelen deberse al uso descuidado de cigarrillos.

¿Qué puede hacer para proteger a su familia?

- Compre detectores de humo que funcionen con pilas y duren 10 años.
- Instale detectores de humo en cada planta de la casa y fuera de cada dormitorio.
- Si no tiene pilas de larga duración para los detectores de humo, acostúmbrese a cambiar las pilas de los detectores de humo cada primavera y otoño, al cambiar el horario.
- Planifique y practique dos vías de escape desde cada habitación de su casa.
- Enseñe a los niños: “¡No te escondas; sal afuera!” y “¡Nunca vuelvas a entrar en casa!”.
- No fume nunca en casa.

En los últimos 15 años ha habido cada vez más lesiones por fuegos artificiales.

Consejos de seguridad sobre fuegos artificiales

- Los fuegos artificiales son ilegales en la mayoría de las localidades y no son seguros.
- Nunca permita que los niños jueguen con fuegos artificiales o los enciendan. Incluso una bengala arde a unos 2,000 grados Fahrenheit, temperatura suficiente para causar quemaduras de tercer grado.
- Mantenga siempre disponible una cubeta de agua o una manguera de jardín, en caso de incendio o accidente.
- Nunca intente volver a encender o levantar fuegos artificiales que no hayan prendido del todo. Empápelos con agua y deséchelos.
- No use nunca fuegos artificiales bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- No coloque nunca ninguna parte de su cuerpo directamente sobre un artefacto pirotécnico. Sitúese a una distancia segura.
- Opte por asistir a espectáculos públicos de fuegos artificiales y deje que los profesionales se encarguen de encenderlos.



Los aparatos de calefacción y cocina son la causa número uno de lesiones por incendios domésticos en Estados Unidos.

¿Qué puede hacer para prevenir las quemaduras?

- Conserve los alimentos y bebidas calientes alejados de los bordes de mostradores y mesas.
- No ponga platos calientes sobre un mantel; los niños pueden jalarlos.
- No sostenga a su niño o niña en brazos mientras bebe café o té caliente.
- Mantenga a los niños alejados de la estufa.
- Gire los mangos de sartenes y ollas hacia dentro.
- Cocine en los quemadores traseros siempre que sea posible.
- No permita que los niños usen el microondas sin supervisión.
- Algunos plásticos, papeles y láminas pueden arder.
- Los niños podrían no darse cuenta de lo caliente que se pone un

recipiente después de calentarlo en el microondas.

- Si los contenedores del microondas se abren demasiado aprisa, pueden producirse quemaduras por vapor en la cara y las manos. Los contenedores de sopa que han sido calentados pueden derramarse sobre las manos y escaldar a los niños.
- Pueden sufrir quemaduras en la boca si los alimentos se calientan de forma desigual o si se calientan rápidamente, como la mantequilla de cacahuete.
- Asegúrese de que su calentador de agua no está ajustado a más de 120°F. Los niños pueden escaldarse al abrir el grifo: Si el agua está a 140°F, sufrirán una quemadura por escaldadura en menos de cinco segundos.

CONSEJOS

- Pruebe los alimentos para calcular su temperatura antes de dárselos a sus niños.
- Tenga cuidado al abrir elementos calientes, ya que pueden provocar quemaduras por vapor en la cara y las manos.

Para la seguridad de sus niños, siga siempre estas precauciones:

No dé a un niño o niña menor de 4 años ninguno de estos alimentos:

- Cubitos de queso
 - Cerezas
 - Galletas *Goldfish*
 - Uvas
 - Ositos de gomita
 - Dulces duros
 - Salchichas y otros embutidos
 - Nueces (incluidos los cacahuates, la nuez de nogal, los marañones y las avellanas)
 - Palomitas de maíz
 - Zanahorias crudas
 - Apio crudo
 - Chicharos crudos
 - Pepitas de girasol o calabaza
 - Sandía con semilla
- Mantenga estos objetos fuera del alcance de los niños pequeños:**
- Pilas de botón (Se han registrado muchas complicaciones por ingerirlas que pueden provocar lesiones graves o la muerte.)
 - Tapones de botellas y botones
 - Crayones
 - Imanes o piezas pequeñas de juguetes que contengan imanes (Cuando se tragan dos o más imanes, pueden atraerse estando dentro, lo que resulta en lesiones graves, incluida la obstrucción intestinal.)
 - Lápices, gomas de borrar
 - Juguetes comprados en máquinas expendedoras (Pueden contener plomo.)
 - Cuerdas
 - String



Estos son otros lineamientos para mantener seguro a su niño o niña:

- No permita que los niños corran y jueguen con caramelos duros (especialmente paletas o chupa-chups) en la boca.
- No permita que los niños coman en el coche.
- Nunca dé un globo de látex a un niño menor de 8 años. Podrían morderlo y ahogarse con los trozos.
- Limpie el suelo con cuidado. La comida caída o las piezas sueltas de algún juego de un niño mayor, por ejemplo, son tentadoras (pero peligrosas) para niños pequeños.

CONSEJOS

- A los niños pequeños les gusta explorar. Tenga en cuenta que los objetos pequeños (comida, monedas, pilas pequeñas y juguetes) pueden atascarse en la garganta del niño o niña y obstruirle la respiración.
- Los niños pueden comer cualquier alimento más pequeño que su dedo meñique. La garganta de los niños no es tan grande como imaginamos.

Prevención de ahogamiento



CONSEJOS

- Todos los cuidadores que tengan una piscina deben aprender RCP.
- Inscriba a su niño o niña en clases de natación a los 4 años de edad, o antes si su desarrollo lo permite. Las clases de natación pueden ser útiles para algunos niños de entre 1 y 4 años.

¡Esté alerta!

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

¿Sabía usted?

- El ahogamiento es una de las principales causas de lesiones o muerte entre los niños de 1 a 4 años y la segunda causa de muerte entre los niños de 1 a 14 años.
- Los niños son más propensos a ahogarse que las niñas, especialmente en la adolescencia.
- Usar alcohol es un factor que contribuye hasta en un 50% de los ahogamientos de chicos adolescentes.
- Muchos supervivientes de ahogamiento sufren daños cerebrales graves y permanentes y la pérdida de sus funciones básicas.

(Fuente: CDC)

En cuerpos de agua naturales:

- Las fuertes corrientes pueden arrastrar incluso a nadadores expertos lejos de la playa o la orilla. Si se ve atrapado por una corriente, el nadador debe nadar en paralelo a la orilla hasta salir de la corriente y luego nadar hacia la orilla.
- Cuando esté en una embarcación, asegúrese de que los niños lleven chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de Estados Unidos.
- Las condiciones meteorológicas y del agua pueden cambiar de un momento a otro.
- Haga que su niño o niña nade siempre con un compañero.
- No dependa de apoyos inflados de aire, como las alas acuáticas, en lugar de chalecos salvavidas.

En albercas, piscinas infantiles y bañeras:

■ La mayoría de los ahogamientos suceden en albercas de casa entre niños de 1 a 4 años.

- Estos niños fueron vistos por última vez en casa, llevaban desaparecidos menos de cinco minutos y estaban al cuidado de uno o ambos padres en el momento del ahogamiento.

■ Los niños no deben tener acceso directo a una alberca.

- Si tiene una alberca privada, use una barda o cerca de aislamiento en los cuatro lados para separarla de la casa y de la zona de juegos exterior.
- Las bardas o cercas de aislamiento en los cuatro lados disminuyen en un 60% la posibilidad de ahogamiento en las albercas enterradas.
- La cerca debe tener al menos metro y medio de altura. Debe tener una puerta de cierre y seguro automáticos. Nunca apoye algún objeto para mantener abierta la puerta ni deje juguetes dentro o alrededor de la piscina.
- Use una cubierta eléctrica de alberca aprobada por la ASTM (vea el modelo de la CPSC en cpsc.gov). Añada una alarma de voz sonora e inalámbrica que le avise dentro de la casa, para tener otra capa de protección. También existen tecnologías avanzadas de sensores y alarmas, como las alarmas de inmersión para albercas enterradas y elevadas.

■ Algunos niños se ahogan en la bañera. Las agarraderas de bañera no son un dispositivo de seguridad. Las ventosas suelen soltarse. No dependa de ellas para la seguridad de su niño o niña. Dos terceras partes de los ahogamientos de bebés menores de 1 año suceden en las bañeras.

■ Los niños pueden ahogarse en sólo una pulgada de agua en pocos segundos. ¡El ahogamiento es rápido y silencioso!

- Vacíe las cubetas cuando termine las tareas domésticas.
- Vacíe y dé la vuelta a las albercas infantiles cuando no las use.

Supervisión activa:

- La supervisión activa significa vigilar a sus niños de forma que le permita evitar que se produzcan lesiones.
- La supervisión activa es especialmente importante cuando existe un alto riesgo cerca del agua.
- Es imposible supervisar activamente a sus niños las 24 horas del día, pero debe usar la supervisión activa siempre que el riesgo de lesiones sea alto.
- La supervisión de otros niños nunca puede sustituir a la de un adulto.
- La supervisión activa de los niños pequeños consta de tres partes: Atención, Continuidad y Cercanía.
 - **Atención** significa enfocarse en sus niños y en nada más. Cualquier cosa que le quite la atención aumenta el riesgo de lesiones a sus niños. Las distracciones habituales son hablar por el celular o enviar mensajes de texto.
 - **Continuidad** significa vigilar constantemente a su niño o niña. Por ejemplo, no deje a sus niños junto a la alberca para ir por una toalla.
 - **Cercanía** significa permanecer lo suficientemente cerca como para tocar realmente a su niño o niña. Si está fuera del alcance de la mano de su niño o niña, su capacidad para prevenir lesiones disminuye considerablemente.

Prevención de caídas



Las caídas son la principal causa de visitas a urgencias por lesiones no mortales.

- Los niños se caen de las ventanas, de las escaleras, de los muebles, de las bicicletas, mientras patinan y de los equipos de juego al aire libre.
- Cada año, más de 200,000 niños se lesionan en los parques infantiles de los Estados Unidos; un niño o niña se lesiona cada dos minutos y medio.
- La mayoría de las lesiones en los parques infantiles se deben a la adecuación a la edad e involucran a niños menores de 5 años que juegan en equipos diseñados para niños de 5 años o más.

¿Qué puede hacer usted?

- Siempre debe haber un adulto responsable supervisando a los niños pequeños.
- No use andaderas. Las andaderas se vuelcan con facilidad y permiten a los niños entrar en lugares peligrosos. Un niño o niña en una andadera puede caerse por las escaleras.
- Asegúrese de que los equipos del parque infantil sean seguros; no debe haber piezas rotas ni bordes dentados. Los equipos del patio de recreo deben tener superficies protectoras debajo y alrededor.
- Busque equipos apropiados para cada edad y zonas de juego separadas para los distintos grupos de edad: de 2 a 5 años y de 5 a 12 años. El tamaño y las capacidades físicas de los niños 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 pasos y espacios para gatear más pequeños. Sus manos requieren agarres más pequeños, y sus cuerpos necesitan rieles adecuadamente espaciados en las plataformas.

¡Evite las caídas por las ventanas!

- Aleje de las ventanas los muebles a los que puedan subirse los niños.
- No abra las ventanas más de cuatro pulgadas. Los niños pueden caber por aberturas de ventanas de tan sólo cinco pulgadas.
- Instale protecciones contra caídas en las ventanas de todas las habitaciones que estén por encima del nivel del suelo con topes superiores o protectores de ventanas.
- ¡Las mamparas no protegerán a sus niños de las caídas!
- Cuando sea posible, abra las ventanas por arriba, no por abajo.
- Supervise activamente a sus niños cuando esté cerca de las ventanas.

Un entorno seguro para dormir



©HALO Innovations, Inc

CONSEJO

La lactancia materna, las vacunas y un entorno de sueño seguro pueden reducir el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante o SMSL (SIDS, por sus siglas en inglés).

Alrededor de 3,500 bebés mueren cada año en los Estados Unidos a causa de un entorno de sueño inseguro.

Muerte súbita inesperada del lactante (SUID por sus siglas en inglés)

- La muerte súbita inesperada del lactante (*Sudden Unexpected Infant Death*) es un término que se usa para todas las muertes infantiles relacionadas con el sueño. La SUID incluye causas *explicadas e inexplicadas*. Un tipo de SUID es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (*Sudden Infant Death Syndrome, SIDS*). El SIDS es la muerte súbita e inexplicada de un lactante menor de 1 año cuando no se puede encontrar otra causa de muerte.
- Muchos SUID se determinan o explican como asfixia, sofocación o estrangulamiento. Esto puede ocurrir cuando las vías respiratorias de un bebé quedan bloqueadas por ropa de cama o almohadas blandas, o cuando uno de los padres rueda sobre su bebé o cuando éste queda atrapado entre un colchón y una pared. Los bebés

pueden resultar estrangulados cuando su cabeza queda atrapada entre los listones de una cuna. Estas causas de muerte se deben a un entorno de sueño inseguro y *todas pueden prevenirse*.

Al preparar a su bebé para dormir:

- **Coloque siempre a su bebé boca arriba.**
- Nunca permita que su bebé comparta la cama con otros niños o adultos. Pueden rodar fácilmente sobre el bebé.
- Conserve los objetos y juguetes blandos, los protectores de cuna y la ropa de cama suelta fuera de la zona de sueño del bebé.
- Haga que su bebé duerma sobre una superficie **firme**. Evite las almohadas, los sofás, las camas de agua y los pufs.
- En casa, no debe dejar que su bebé duerma en el asiento de seguridad del coche, el columpio del cochecito



CONSEJO

Que su bebé pase todos los días “tiempo boca abajo” cuando esté despierto y supervisado puede ayudar a prevenir las partes planas en la parte posterior de la cabeza, promover el desarrollo motriz y fortalecer los músculos de la parte superior del cuerpo.

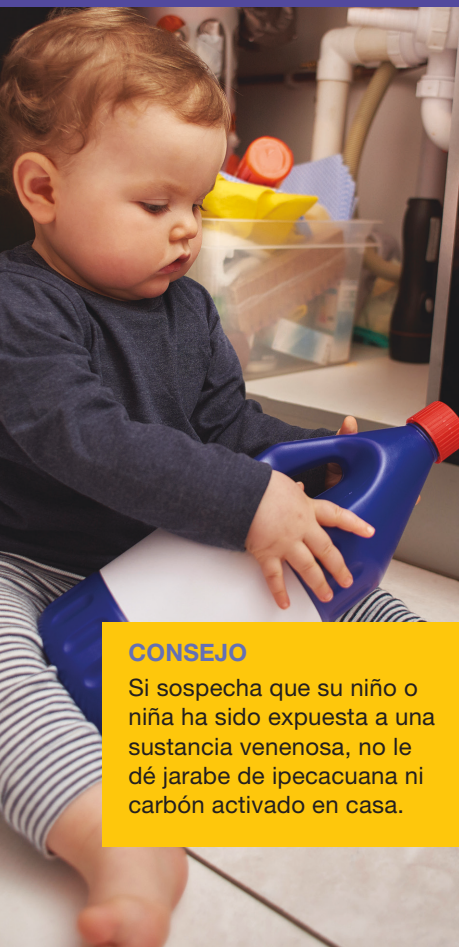
o el fular portabebés. **Incluso si su niño o niña se queda dormida en uno de esos lugares, trasládela a su entorno seguro para dormir.**

- ¡Cuidar de un bebé puede ser agotador! Si se siente cansada o somnolienta mientras lo alimenta, devuelva a su bebé a su superficie de sueño separada lo antes posible.
- Evite fumar, beber alcohol y usar marihuana o drogas ilegales durante el embarazo y después de que nazca el bebé.
- Su bebé debe dormir en la habitación de su madre en una superficie de descanso separada diseñada para bebés (lo ideal es una cuna o moisés que cumpla los estándares de seguridad federales y estatales) hasta que cumpla 1 año o, como mínimo, 6 meses. Esto puede disminuir el riesgo de SUID hasta en un 50%.
- Dele un chupón a su bebé cuando lo coloque boca arriba para dormir. Los estudios han demostrado que hay menos riesgo de SUID si se usa un chupón, aunque se caiga de la boca

del bebé. No debe colgar el chupón del cuello de su bebé por el riesgo de estrangulamiento. Tampoco debe usar un chupón que se adhiera a la ropa de su bebé cuando éste duerma.

- Si elige arropar a su bebé, colóquelo siempre boca arriba. Deje de arroparlo en cuanto muestre señales de que empieza a darse la vuelta. Hay un alto riesgo de muerte si un bebé envuelto en pañales se coloca sobre su estómago o rueda sobre él. No se ha demostrado que arropar al bebé reduzca el riesgo de SUID.

Si desea más información sobre las recomendaciones actualizadas para un sueño seguro, visite las páginas web de la Academia Americana de Pediatría y de los Institutos Nacionales de la Salud para un Sueño Seguro.



CONSEJO

Si sospecha que su niño o niña ha sido expuesta a una sustancia venenosa, no le dé jarabe de ipecacuana ni carbón activado en casa.

Cómo ayudar a prevenir el envenenamiento

Medicamentos

- Use sólo envases con tapa a prueba de niños.
- Conserve los medicamentos en un gabinete cerrado con llave.
- Devuelva los medicamentos al gabinete inmediatamente después de usarlos.
- Mida cada dosis sólo con el dispositivo de medición que viene con el producto.
- Mantenga un diario de la hora a la que se administra una dosis y la cantidad.
- Conozca todos los productos que contienen paracetamol para evitar una sobredosis accidental al usar más de un medicamento (por ejemplo, si usa a la vez un medicamento para la tos y otro para la fiebre).
- Nunca le diga a un niño o niña que el medicamento es un caramelo.
- Nunca tome medicamentos delante de un niño o niña.
- Mantenga todos los monederos fuera del alcance de los niños.
- No dé a sus niños Balguti Kesaria o Kesaria Balguti, un tratamiento ayurvédico a base de plantas para la tos y el resfriado, el

raquitismo, las lombrices y la dentición en bebés y jóvenes.

Artículos de limpieza

- Use productos con tapas a prueba de niños.
- Conserve los artículos de limpieza en gabinetes cerrados con llave.
- Devuelva los artículos de limpieza al armario inmediatamente después de usarlos.
- Guarde los artículos de limpieza y los alimentos en lugares separados.
- Nunca ponga artículos de limpieza en recipientes de alimentos o bebidas.
- Mantenga las bolsitas (sobres) de detergente líquido concentrado fuera del alcance de los niños. Pueden morderlos y atragantarse, tener problemas para respirar y quemaduras en la garganta. También pueden quemarse la piel y los ojos gravemente si tienen detergente en las manos.
- Mantenga los cigarrillos electrónicos fuera del alcance de los niños pequeños. La pequeña cantidad de nicotina líquida puede ser mortal si se ingiere y venenosa si salpica la piel.

Plantas

- Conozca los nombres de todas sus plantas y si alguna es venenosa.
- Mantenga todas las plantas fuera del alcance de los niños pequeños.
- Enseñe a los niños a no llevarse a la boca ninguna parte de una planta.

Marihuana

- Si hay marihuana en casa, consérvela bajo llave y fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- La sustancia química activa de la planta de marihuana es el tetrahidrocannabinol, o THC. Aún no se conoce el efecto prolongado en los niños por inhalarla o ingerirla, pero se sabe que es perjudicial.
- La mayoría de los niños se enferman si ingieren marihuana en galletas, brownies, refrescos o caramelos que pertenecen a sus padres, abuelos, niñeras o amigos de la familia. Los productos comestibles contienen grandes cantidades de marihuana y los niños pueden sufrir síntomas graves que requieran hospitalización.
- Se ha registrado un aumento de las intoxicaciones por marihuana en niños en los estados que la han legalizado.

Plomo

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

- Revise los alféizares de las ventanas, las paredes y las persianas en busca de pintura descascarillada o astillada. Si la pintura contiene plomo, respirar el polvo de los restos de pintura o ingerirla puede incorporar cantidades peligrosas de plomo al organismo de los niños.
- Las tuberías y soldaduras de plomo se usaron habitualmente hasta 1986. El plomo entra en el agua potable cuando las tuberías se corroen. En el agua, especialmente en el agua caliente, pueden entrar cantidades significativas a través de grifos o accesorios que contienen soldadura de plomo.
- También se encuentra plomo en algunos juguetes pintados y en otras fuentes, como la tierra. Algunos remedios populares que contienen plomo, como la “greta” y el “azarcón”, se usan para tratar el malestar estomacal. Además, tenga en cuenta que algunos remedios populares pueden contener plomo y otras sustancias químicas nocivas. En caso de duda, llame al teléfono de toxicología para que le asesoren.
- Informe a su médico si cree que su niño o niña puede haber estado expuesto al plomo de cualquier fuente.

CONSEJO

Si sospecha que ha ingerido veneno o se ha intoxicado, llame al Centro Nacional de Toxicología al 1-800-222-1222. El personal farmacéutico, médico, de enfermería y de información sobre intoxicaciones puede responder a sus preguntas los 7 días de la semana, los 365 días del año, y su asesoramiento experto es gratuito. Siempre hay disponibles intérpretes de idiomas.



Prevención de mordeduras de perro



Prevenga las mordeduras de perro enseñando a sus niños a:

- No acercarse nunca a un perro que no conoce.
- No molestar a un perro que esté durmiendo, comiendo, con un juguete o cuidando de sus cachorros.

Qué hacer si ve señales de advertencia de que un perro puede morder

- No corra. Correr puede disparar el instinto de persecución del perro.
- Permanezca inmóvil. Quédese quieto con los puños en alto bajo la barbilla.
- Diga “¡No!” o “¡Vete a casa!” con voz firme.
- No mire fijamente al perro a los ojos. Si está en el suelo o derribado, quédese quieto con los puños sobre las orejas, los codos sobre la cara y las rodillas pegadas al pecho.
- En caso de ataque, ponga algo (quizá un bolso, una mochila o una chaqueta) entre usted y el perro.

Señales de advertencia de que un perro puede morder

- Gruñir
- Enseñar los dientes
- Cola levantada
- Orejas echadas hacia atrás
- Piernas rígidas

Algunas de las señales de advertencia anteriores pueden aplicarse a otros animales.

Recursos adicionales

Busque estaciones de inspección de asientos de seguridad en su zona para que técnicos certificados realicen una evaluación

- Llame al (866)-732-8243 (o visite seatcheck.org) para encontrar estaciones de inspección de asientos de seguridad en su zona
- nhtsa.gov
- safekids.org
- aaa.com/carseats

Prevención de la violencia por armas de fuego

- bradyunited.org
- momsdemandaction.org
- sandyhookpromise.org
- everytown.org

Comisión de Seguridad y Productos de Consumo (Consejos de seguridad y retirada de productos)

- cpsc.gov

Control de venenos

- Si se encuentra en una emergencia relacionada con veneno y su niño o niña, llame al (800)-222-1222 (Poison Control of the National Capital Poison Center)
- poison.org

SafetyBelt USA

- carseat.org

Patrulla de Carreteras de California

- chp.ca.gov

CDC Heads Up (Recursos para conmociones cerebrales)

- cdc.gov/headsup