

Hoja de Hechos para Familias

Caídas

Las caídas pueden ocurrir en cualquier momento en cualquier lugar y los niños de cualquier edad son capaces de caerse y hacerse daño. No se puede huir de la fuerza de gravedad.

Aunque la mayoría de las heridas producidas por caídas no tienen importancia, otras pueden ser graves o críticas y pueden requerir cuidados médicos de emergencia e incluso hospitalización. Las caídas son la segunda causa principal de heridas en la cabeza. Más de 300 niños mueren al año de caídas en los Estados Unidos.

Los muebles en el hogar, los aparatos del parque para niños, los tropiezos y los juguetes para montarse están normalmente relacionados con heridas producidas por caídas. Busque en su casa y en los alrededores situaciones peligrosas que podrían producir caídas y otras heridas. Llame a la Línea de la Salud para solicitar una lista de control para la seguridad.

Los niños son muy activos físicamente. Les encanta y necesitan escalar. Aunque es imposible evitar todas las caídas, si hace de su hogar un lugar seguro y sabe que hacer en caso de emergencia, podrá reducir el número y la gravedad de las caídas y atender las heridas rápidamente.

Consejos para evitar las caídas

- Supervise siempre a los niños pequeños cuando juegan.
- Si tiene en el exterior un aparato de recreo para niños, asegúrese de que la superficie de abajo es suave y que amortigua las caídas. La superficie necesita estar cubierta de un material suelto como pajas de madera, grava fina o arena. También puede instalar superficies sintéticas como baldosas de caucho, alfombrillas u otro tipo de superficie de las que se vierten.
- Los aparatos de recreo para niños y del parque han de ser seguros y deben estar bien cuidados.
- Nunca deje solos a bebés o a niños pequeños en camas, sofás, mesas para cambiar pañales o aparatos de recreo.

- Use muebles duraderos y con buen equilibrio que no se vuelquen fácilmente.
- No permita que los niños se suban a los muebles, a los taburetes o a las escaleras.
- No permita que se corra en el interior.
- Asegure o retire las alfombras y las esteras sueltas.
- Use alfombrillas antideslizantes en el fondo de la bañera.
- Ponga puertas de seguridad al principio y al final de las escaleras.
- Recoja los juguetes y otros objetos del suelo y limpie líquidos derramados inmediatamente.
- Instale protección en las ventanas de los pisos de arriba.
- Deshágase de andadores para niños.
- No deje que los niños que se comporten inadecuadamente sigan jugando y explíqueles cómo sus acciones pueden causar daño a otros.
- Enseñe a sus hijos a jugar de una manera prudente; inclúyales cuando haya que establecer las reglas para los juegos activos y repita estas reglas firmemente.


Qué hacer en caso de que se produzca una herida seria

La mayoría de las heridas no tienen mayor importancia y requieren unos primeros cuidados mínimos. En el caso de una herida grave, acuérdesse de mantener la calma y de actuar rápidamente. Analice cómo ha ocurrido la herida y siga los siguientes pasos:

- Examine la escena. Evite que se hagan daño aquellas personas que intentan ayudar al herido.
- Busque las heridas. Haga un segundo examen para buscar heridas más específicas. Mire, escuche y palpe, pero no mueva al herido.
- Averigüe lo que ha ocurrido. ¿Quién se ha hecho daño? ¿Cómo se ha hecho daño? ¿Cuál ha sido la causa del accidente?
- Determine si existe algún motivo para temer por la vida del herido.
- Llame al sistema de Servicios Médicos de Emergencia (EMS) al 9-1-1 si necesita ayuda.
- Consuele y tranquilice al herido.



por A. Rahman Zamani, MD, MPH

 **Proporcionada por California Childcare Health Program**
Para más información, póngase en contacto con:
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: