

Los accidentes en niños mayores de un año son una importante causa de enfermedad, así como la principal causa de muerte durante la infancia y la adolescencia. Afortunadamente, gran parte de los accidentes se pueden prevenir tomando una serie de precauciones para proteger al niño y conseguir un entorno más seguro<sup>1,2</sup>.

# Prevención de accidentes infantiles



## Causas principales de accidente durante la infancia<sup>2-4</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) un accidente es "un suceso no premeditado cuyo resultado es un daño corporal identificable". Los más comunes son:

 <b>Caídas, golpes y traumatismos.</b>	 <b>Cortes y heridas.</b>	 <b>Intoxicaciones.</b>	 <b>Atragantamientos con comida o con objetos pequeños. Asfixia.</b>	 <b>Ahogamientos.</b>	 <b>Quemaduras por calor, corriente eléctrica, sustancias químicas o radiaciones.</b>	 <b>Accidentes de tráfico y atropellos.</b>	 <b>Picaduras de insectos y mordeduras de animales.</b>
---	------------------------------	----------------------------	---	--------------------------	--	--	--

## Prevención de los accidentes infantiles<sup>2-5</sup>

Los niños deben y necesitan explorar su entorno, pero no tienen conciencia de los peligros que pueden presentarse. Por ello, la medida de **prevención** más importante que podemos tomar es **no perder de vista a los niños en ningún momento**, ya que **los accidentes pueden ocurrir en pocos segundos**.

Otras **precauciones** a tener en cuenta para reducir el riesgo de accidente son:

- |   |  |
|---|--|
| <br><b>Utilizar mobiliario homologado</b> y adaptado a la edad del niño (cuna, cambiador, trona, etc.).   | <br><b>Elegir adecuadamente sus juguetes:</b>  |
| <br>Usar siempre <b>sistemas de retención infantil (SRI)</b> para el coche, homologados y adecuados a la edad del niño. También es importante <b>enseñar a los niños las normas de seguridad vial y a respetarlas</b> . | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elegir aquellos <b>certificados y adecuados para la edad del niño</b>.</li> <li>Vigilar que <b>no tengan piezas rotas o sueltas</b>.</li> <li><b>Evitar que use los de otros niños más mayores</b>, ya que pueden tener piezas pequeñas desmontables o pilas de botón.</li> </ul> |
| <br><b>Evitar que el niño esté cerca de fuentes de calor</b> como hornos, estufas, radiadores, barbacoas o planchas.  | <br><b>Evitar, a ser posible, que el niño esté en la cocina mientras se está cocinando.</b>  |
| <br><b>Evitar que coma caramelos y frutos secos enteros</b> hasta los tres años, ya que podría atragantarse.  | <br><b>No dejar productos de limpieza, de cosmética, pinturas, bebidas alcohólicas ni medicamentos a su alcance.</b>   |
| <br><b>No dejar a su alcance objetos pequeños</b> como pilas, monedas o botones.  | <br><b>No dejar a su alcance bolsas de plástico</b> en las que pueda meter la cabeza, por riesgo de asfixia.   |
| <br>Enseñar a los niños a <b>respetar a los animales</b> .  | <br><b>Utilizar casco</b> para montar en bici, esquiar o patinar.  |

## Un hogar seguro para los niños<sup>1,2,5,6</sup>

Aunque es imposible evitar por completo los accidentes, podemos seguir ciertas **pautas** para que nuestra casa sea lo más segura posible para los más pequeños:

- |  |   |
|--|---|
| <br><b>Proteger los enchufes y evitar dejar cables a su alcance.</b>   | <br><b>Guardar los medicamentos bajo llave o fuera de su alcance y en su envase original.</b>                       |
| <br><b>Mantener correctamente cerradas las puertas de terrazas y ventanas</b> , e instalar cierres de seguridad. | <br><b>Guardar los productos de limpieza, de cosmética, pinturas y bebidas alcohólicas en un lugar inaccesible.</b> |
| <br><b>Colocar barreras en las escaleras.</b>  | <br><b>Proteger las esquinas o salientes de los muebles</b> que queden a la altura del niño.                        |
| <br><b>No colocar muebles frente a las ventanas</b> , para evitar que trepe por ellos.                           | <br><b>Instalar mecanismos de seguridad en armarios y cajones</b> que estén al alcance del niño.                    |
| <br><b>Anclar los muebles y estanterías a las paredes</b> para evitar vencimientos.                              | <br><b>Cocinar con los mangos de las sartenes y cazuelas hacia dentro.</b>  |
| <br><b>Alejar los objetos cortantes</b> como cuchillos o tijeras del alcance del niño.                           | <br><b>No dejar al niño en el baño sin supervisión.</b>   |
| <br><b>Proteger el acceso y perímetro de la piscina</b> con barreras, como una valla.                            |   |

## ¿Cómo actuar ante un accidente infantil?<sup>3</sup>

Ante un accidente infantil aplicaremos la **técnica PAS**, que se basa tres sencillas pautas: **proteger, avisar y socorrer**.

 <b>Proteger:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asegurarse de que no existe ningún peligro en la zona, ni para el herido ni para nosotros mismos.</li> <li>Es esencial en situaciones más graves como accidentes de tráfico, incendios o electrocuciones.</li> </ul>
 <b>112</b> <b>Avisar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avisar de inmediato a emergencias llamando al <b>112</b>.</li> <li>Mantener la calma durante la conversación.</li> <li>Aportar información sobre el suceso y la ubicación.</li> <li>Explicar las lesiones visibles.</li> <li>Mantenerse en línea hasta que sea necesario.</li> </ul>
 <b>Socorrer:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la medida de lo posible, ayudar a las víctimas. Desde el 112 pueden darnos indicaciones de cómo socorrer a la persona hasta que lleguen los profesionales sanitarios.</li> </ul>

## Enseñar a los niños a reaccionar ante un accidente<sup>3</sup>

Es importante que los más pequeños sepan identificar las situaciones de riesgo y reaccionar frente a ellas. Para ello, es recomendable:

- |   |   |
|---|---|
| <br>Explicar a los niños <b>qué es una emergencia</b> .   | <br><b>Enseñar a los niños el teléfono de emergencias (112)</b> y algunas pautas para llamar.                               |
| <br><b>Enseñar a los niños a diferenciar las situaciones graves o peligrosas</b> de aquellas que no lo son. | <br><b>Enseñarles su dirección y número de teléfono</b> para que puedan comunicárselos a otras personas si fuera necesario. |



**Recuerda que los niños son curiosos y no tienen conciencia del peligro. Permíteles descubrir y explorar el mundo que les rodea, pero vigilándolos siempre desde cerca para minimizar los riesgos de sufrir un accidente.**

<sup>1</sup>Accidentes infantiles. Comunidad de Madrid. Consultado agosto, 2023. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/accidentes-infantiles>.

<sup>2</sup>Accidentes domésticos en niños. Artículo monográfico. Revista Sanitaria de Investigación. Septiembre, 2022. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/accidentes-domesticos-en-ninos-articulo-monografico/>.

<sup>3</sup>Guía práctica de primeros auxilios para padres. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Septiembre, 2017. <https://www.comunidad.madrid/hospital/ninojesus/file/3227/download?token=PBxmEvb1>.

<sup>4</sup>Poner la casa a prueba de niños y prevenir los accidentes domésticos. Kids Health. Consultado agosto, 2023. <https://kidshealth.org/es/parents/childproof.html>.

<sup>5</sup>Prevención de accidentes en niños menores de 2 años. EnFamilia AEP. Enero, 2012 (revisado julio, 2021). <https://enfamilia.aeped.es/prevencion/prevencion-accidentes-en-ninos-menores-2-anos>.

<sup>6</sup>Hogar seguro para la infancia. Ministerio de Sanidad. Enero, 2023. [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/prevencion/lesiones/ocioHogar/documentosTecnicos/docs/Hogar\\_seguro\\_en\\_la\\_infancia.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/prevencion/lesiones/ocioHogar/documentosTecnicos/docs/Hogar_seguro_en_la_infancia.pdf).