

**Actividades de
promoción de salud y
consejos preventivos**

**PREVENCIÓN
DE ACCIDENTES**

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Población Diana:

- Menores de 0 a 14 años.
- Padres, madres y personas cuidadoras y educadoras.

Periodicidad:

- En todas las visitas de seguimiento del programa de salud infantil.
- En consultas a demanda específicas, si surgiera el motivo para el consejo (consulta por accidentes, conductas de riesgo).
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

Actividades:

- Dar recomendaciones a las familias para prevenir accidentes infantiles, según la edad y factores de riesgo del menor relacionados con su hábitat y su comportamiento.
- Preguntar e indagar sobre seguridad en el hogar y en el automóvil.
- Facilitar direcciones de Internet adecuadas para reforzar a los padres y a los menores la información facilitada en la consulta.

Definición

Accidente es todo suceso eventual, involuntario o anómalo, independiente de su gravedad, que conlleva un daño físico o psíquico como consecuencia de una falta de prevención o defecto de seguridad. En España los accidentes infantiles suponen la primera causa de muerte en el grupo de edad comprendido entre 1 y 18 años, así como la principal causa de años potenciales de vida perdidos y costes médicos y origen de discapacidad y daño psíquico.

Herramientas y Recursos:

- Consejo individual a los progenitores y, a medida que madura, ofrecer información al niño o la niña, adaptándola a sus capacidades
- Disponer de material escrito para entregar a modo de recordatorio. Guías anticipatorias que incluyan todas las recomendaciones pertinentes en cada momento.

La prevención de accidentes debe llevarse a cabo en todas las visitas de seguimiento de salud infantil de manera individual, pero apoyada y reforzada con una educación grupal, con participación activa de progenitores y/o personas cuidadoras, con técnicas de educación individual y/o grupal adecuadas, pudiéndose desarrollar tanto en el medio sanitario como escolar. Apoyo de material didáctico adecuado. Conexión en edades mayores con programa “Forma Joven”.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ANEXO 1

CONSEJOS PREVENTIVOS DE ACCIDENTES SEGÚN EDAD

De 0 a 2 años

- Seguridad en el automóvil. Sistemas de retención infantil. Instruir sobre cómo transportar en automóvil al recién nacido desde la maternidad al hogar. Dispositivos de sujeción homologados y adecuados al peso en todos los desplazamientos.
- Temperatura del agua de baño. Seguridad en la bañera.
- Prevención de incendios en el hogar (cocina).
- Supervisión de superficies elevadas, ventanas, escaleras, protección alrededor de la piscina.
- Elementos peligrosos del hogar: enchufes, esquinas, ventanas, ángulos de las puertas.
- Prevención de la aspiración de cuerpos extraños. Desaconsejar el consumo de frutos secos, golosinas o jugar con globos vacíos o inflados.
- Almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas.
- Adiestrar cómo actuar en caso de atragantamiento.
- Desaconsejar el uso de andadores (taca-taca).
- Consejos sobre prevención del tabaquismo pasivo.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20
- Consejos sobre fotoprotección. Dar consejos por escrito.
- Consejos de prevención del Síndrome de la muerte súbita del lactante.

De 2 a 6 años

- Seguridad en el automóvil y educación vial. Uso de sistemas de retención adecuados. Uso de casco en motos, cinturón de seguridad en coches.
- Seguridad en bicicleta y monopatín (casco y protecciones), seguridad peatonal. Respetar las normas de tráfico.
- Almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas.
- Elementos peligrosos del hogar.

- Prevención de incendios del hogar. Uso de petardos, quema de papeles... Uso de gas en el hogar de forma controlada. Alarma contra incendios.
- Seguridad en las piscinas y en el mar.
- Prevención de la aspiración de cuerpo extraño.
- Seguridad en bicicleta.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20

De 6 a 16 años

- Seguridad en el automóvil y educación vial. Sistemas de retención adecuados, uso del cinturón de seguridad, uso de cascos en motos.
- Seguridad en la bicicleta, ciclomotor y monopatín. Respetar normas de tráfico.
- Consejo antialcohólico en adolescentes. Desaconsejar consumo de otras drogas. Informar de los riesgos del consumo, sus efectos nocivos para la salud y la relación con accidentes.
- Prevención de incendios en el hogar. Uso de petardos, quema de papeles. Uso de gas en el hogar de forma controlada. Sistemas de alarma.
- Seguridad en las piscinas y en el mar. Saltos en las piscinas y zambullidas en el mar.
- Prevención de intoxicaciones.
- Prevención de la conducta violenta y el uso de armas en adolescentes.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ANEXO 2

CONSEJOS PREVENTIVOS DE ACCIDENTES SEGÚN EL ENTORNO

Precauciones en el hogar

La cocina es el lugar más peligroso para las niñas y niños pequeños

Los menores deben estar lejos de la cocina cuando se está cocinando y si ello no es posible:

- Procurar cocinar en los fuegos del fondo y evitar que sobresalgan los mangos de los utensilios
- Especial precaución al trasladar alimentos calientes de un lugar a otro por el riesgo de tropiezo con un menor.
- Todos los utensilios de limpieza han de guardarse en alto y nunca mezclados con los alimentos.
- No guardar nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.
- Procurar que los manteles no sobresalgan del borde de la mesa de la cocina.
- No permitir que los menores manipulen las llaves de gas o los enchufes.
- Guardar bien los cuchillos, tijeras, cerillas y encendedores.

En el baño

- Nunca dejar sólo a un bebé en la bañera, incluso con poca agua.
- Evitar las caídas del baño intentando no tener el suelo húmedo y en el caso de usar alfombras, deben disponer de rejillas de caucho adhesivas.
- Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente.
- Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al menor.
- Guardar las cuchillas de afeitar inmediatamente después de su uso.

En el resto de la casa

- Todos los domicilios deben disponer de interruptor diferencial y los enchufes, tener toma de tierra y estar protegidos.

- Las alargaderas deben estar protegidas para evitar su desconexión.
- No dejar al alcance de los menores juguetes inapropiados, tijeras, agujas, pilas botón, medicamentos o productos tóxicos y recipientes de productos peligrosos aunque estén vacíos
- Los medicamentos y productos tóxicos deben guardarse en lugares inaccesibles y a ser posible bajo llave.
- Las bolsas de plástico pueden ser peligrosas porque pueden producir asfixia.
- Las cunas deben cumplir los requisitos recomendables de seguridad y se deben poner protectores para evitar traumatismos o caídas desde la cama.
- Las escaleras y las ventanas deben protegerse para evitar caídas.
- Revisar las calderas de gas por riesgo de intoxicación de monóxido de carbono.
- Las casas con chimenea, brasero, estufa de leña o eléctrica tienen mayor riesgo de que se produzcan quemaduras o incendios por lo que deben tener extintores.
- Si hay armas, deben estar ocultas, descargadas y fuera del alcance de los menores.
- Los animales domésticos deben estar correctamente vacunados, domesticados y adiestrados para evitar ataques y mordeduras.

Precauciones en la escuela

- Están reglamentadas las características de higiene y seguridad de los edificios escolares. Existe un plan de autoprotección, botiquines, educación para la salud para el alumnado y sensibilización y formación previas del profesorado.
- El personal conoce la dirección y teléfono del Servicio Médico y de Urgencias más próximo así como el número de teléfono de Emergencias 112.

Precauciones en la calle

- El uso del casco para montar en bicicleta, patines, monopatín, esquí, snowboard reduce en un 40-75% los traumatismos craneales.
- Enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión (no están preparados para lecciones formales de natación hasta después de los 4 años, pero es recomendable intentar que se defiendan en el agua cuanto antes mejor).

Precauciones en el automóvil

- El uso correcto de los sistemas de retención infantil en el automóvil constituye una medida preventiva eficaz y efectiva que puede reducir en un 40% la mortalidad y hasta en un 70% la cifra de lesiones graves en caso de accidente.
- Los menores necesitan un sistema que se ajuste a su talla y peso.
- Todos los menores cuya estatura no alcance los 135 cm deben llevar de forma obligatoria un sistema de retención infantil homologado.
- Los sistemas de retención infantil se colocaran en los asientos traseros salvo en casos excepcionales (vehículos de dos plazas, que las plazas traseras ya estén ocupadas por otros menores de edad, que no sea posible instalar todas las sillitas necesarias)
- Los dispositivos de seguridad no podrán ir colocados dónde haya airbag salvo que este se desconecte.
- Se podrá utilizar cinturón de seguridad sin otro dispositivo de seguridad a partir de 135 cm de estatura.
- Los mayores de 12 años que midan desde los 135 hasta los 150 cm pueden utilizar indistintamente un dispositivo o un cinturón de seguridad. Siendo preferente el sistema de retención infantil.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ANEXO 3

TIPOS DE DISPOSITIVOS

Fuente: Dirección General de Tráfico (DGT) (<http://www.dgt.es>)

Grupo 0 y 0+ (recién nacidos hasta 13 kilos aproximadamente)



- Estas sillas se deben utilizar siempre en sentido contrario a la marcha.
- El sentido contrario a la marcha ofrece una mayor protección de cabeza, cuello y columna. Los niños y niñas se sujetan a la silla mediante un arnés de 5 puntos.
- Debemos cambiar de silla cuando el niño/a supere los 13 kg o su cabeza sobresalga del respaldo.
- En el caso de los capazos deberán colocarse en los asientos posteriores, en posición transversal a la marcha y con la cabeza en la parte central del vehículo, si bien no son recomendables salvo excepciones.
- Los asientos delanteros se utilizarán en casos excepcionales.

Grupo 1 (de 9 a 18 kilos aproximadamente)



- Esta silla debe instalarse siempre antes de sentar al bebé, siguiendo de forma precisa las instrucciones de anclaje específicas para cada modelo.
- La silla se fija al asiento mediante el cinturón de seguridad o isofix, comprueba que quede fijada firmemente.
- El niño/a quedará sujeto mediante un arnés de cinco puntos que siempre debe ir bien ajustado al cuerpo.
- Si el niño/a saca un brazo o suelta algún agarre, el sistema de sujeción perderá toda su efectividad.

Grupo 2 y 3 (de 15 a 36 kilos aproximadamente)



- Corresponde a los asientos y cojines elevadores. Indicados para el momento en que el niño/a es demasiado grande para una silla y demasiado pequeño para el cinturón de seguridad.
 - Lo más recomendable es utilizar elevador con respaldo dado que ofrecen una mayor seguridad.
 - Funcionan elevando al niño/a hasta alcanzar la altura necesaria para utilizar el cinturón del propio vehículo correctamente.
- La banda diagonal del cinturón ha de pasar por encima de la clavícula y sobre el hombro sin tocar el cuello, y la banda horizontal, lo más abajo posible sobre las caderas y muslos, y nunca sobre el estómago.

A partir de 135 cm



- Excepcionalmente, los menores de 12 años de estatura igual o superior a 135 cm podrán utilizar directamente los cinturones de seguridad del propio vehículo.
 - No obstante, hasta los 150 cm, es recomendable que los menores sigan utilizando S.R.I. homologados a su talla y peso.
 - En todos los casos, la banda diagonal del cinturón ha de pasar por la clavícula, sobre el hombro y bien pegada al pecho, mientras que la banda horizontal ha de quedar lo más baja posible sobre la cadera.
- Si la banda del hombro toca el cuello o pasa bajo el mentón, el niño/a debe seguir utilizando un cojín elevador.

Más información: <http://seguridadvialparalospeques.com/>

Información elaborada a partir del folleto de Sistemas de Retención Infantil de la D.G.T.
Disponible en: <http://revista.dgt.es/Galerias/noticia/2015/03MARZO/Folleto-SRI-DGT-.pdf>

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ANEXO 4

CAMPAÑA “TE NECESITAN. ¡PROTÉGELES!” (AEP, DGT, RACE, PLAY. 2005)

Consejos de uso de los sistemas de retención infantil en el automóvil:

- Las personas adultas deben usar siempre el cinturón para su seguridad y para dar ejemplo a los menores.
- No se debe arrancar el coche hasta que el niño o la niña esté bien sujeto, han de entender que su seguridad no es un castigo, sino una ventaja.
- No llevar al menor en brazos bajo ninguna circunstancia.
- Supervisar periódicamente que la silla sea adecuada a su talla y peso para garantizar su protección.
- Si la silla tiene prestaciones que permiten adaptarse al crecimiento de cada niña o niño (reposacabezas, arneses, etc) se deben ajustar para su protección y confort.
- Utilizar siempre un sistema de retención homologado.
- La silla debe instalarse correctamente con el cinturón en el vehículo.
- Si la instalación de la silla es en sentido inverso a la marcha, nunca debe colocarse delante de un airbag frontal de pasajero.
- La silla debe quedar firmemente sujeta al asiento del vehículo, de modo que se elimine cualquier movimiento entre el asiento y la silla, ya sea lateral como longitudinal.
- Es muy importante el recorrido del cinturón de seguridad (o del arnés) sobre el cuerpo: nunca debe ir por encima del cuello, siempre ha de ajustarse lo más bajo posible sobre las caderas y las holguras deben eliminarse.
- Los capazos siempre deben ajustarse de manera que el extremo de la cabeza esté enfrentado a la parte media del vehículo. De este modo, puede evitarse un golpe directo en la cabeza en un choque lateral.
- Nunca se deben transportar objetos pesados o con cantos agresivos en el interior del vehículo, puesto que, en caso de colisión, se convertirían en “proyectiles”.
- No hay que descuidar la seguridad infantil en cualquier edad y también la de las personas adultas ya que en caso de impacto, éstas pueden golpear a los más pequeños al salir despedidos.
- Hay que leer todas las advertencias e instrucciones de instalación, tanto en el manual del propietario del vehículo como en el manual de instrucciones del sistema de retención infantil.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ANEXO 5 DIRECCIONES DE INTERNET SOBRE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- <http://seguridadvialparalospeques.com/>
- <http://dgt.es/enterate/flash/infantil.html>
- <http://www.infanciasegura.es>
- e-entérate, web divulgativa de la Dirección General de Tráfico. Dispositivos de seguridad infantil. www.dgt.es/enterate
- Campaña para el uso de sistemas de retención infantil: “Te necesitan, ¡protégelos!”. www.tenecesitanprotegeles.com
- Familia y Salud. Web de la Asociación Española de Pediatría de Atención primaria. www.aepap.org/familia/accidentes.htm
- Página del Ministerio de Sanidad y Consumo dirigida a Ciudadanos. www.msc.es
- Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura. www.spapex.org/consejos
- PrevInfad. Actividades preventivas y de promoción de la salud recomendadas para la infancia y la adolescencia. (Fecha de acceso: 5 de julio de 2002) Disponible en: www.aepap.org/previnfad/
- Grupo de trabajo para el estudio y prevención de la muerte súbita infantil de la Asociación Española de Pediatría. Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Libro Blanco (2ª edición). Monografía de la AEP, 2003; nº 4.

