

Prevención de Caídas

Todo lo que necesita saber para proteger a sus hijos de las caídas.

Una caída desde una pequeña altura de 2 pies puede causar fracturas de cráneo u otras lesiones cerebrales traumáticas y puede resultar en un daño permanente. La mayoría de las caídas graves que causan que los niños requieran atención de emergencia suceden en casa. Estos incidentes se pueden prevenir fomentando la seguridad de los niños dentro del hogar.

Consejos para evitar caídas

- Los niños son dos veces más propensos a lastimarse como resultado de una caída en el hogar que en una guardería.
- El cráneo de un bebé es blando y ofrece menos protección a su delicado cerebro, así que es posible que este tipo de caída resulte en una lesión en la cabeza.
- Implementar medidas de seguridad en el hogar puede ayudar a reducir el riesgo de un niño de sufrir lesiones.

Evite los resbalones en casa

- Utilice alfombras y tapetes para baño antideslizantes en su hogar para evitar caídas peligrosas.
- Mantenga los pasillos y las escaleras bien iluminados y libres de obstáculos.
- No deje que los niños jueguen en porches, terrazas, escaleras o balcones. Si no puede evitarlo, **asegúrese de que sean supervisados por un adulto.**

Instale protecciones y topes para ventanas

- Instale correctamente protecciones para ventanas que los adultos y niños mayores puedan abrir fácilmente en caso de emergencia. Incluya esto en el plan de escape familiar en caso de incendio y practíquelo con regularidad.
- Para las ventanas del primer piso, incluya dispositivos de desbloqueo de emergencia en caso de incendio.
- Instale topes para ventanas a fin de que no se abran más de cuatro pulgadas.



Abra las ventanas desde arriba y ciérrelas después de usarlas.

- Si tiene ventanas que se puedan abrir desde arriba y desde abajo, acostúmbrese a abrirlas sólo de arriba para evitar caídas accidentales.
- Tenga en cuenta que a medida que los niños crecen, pueden tener la fuerza, la habilidad y la curiosidad suficientes para abrirlas desde abajo. **Mantenga las ventanas cerradas y aseguradas cuando no se utilicen.**

Evite que los niños escalen cerca de las ventanas.

Mantenga sillas, cunas y otros muebles lejos de las ventanas para evitar caídas.

- Nunca mueva a un niño que parezca estar gravemente lesionado después de una caída. Llame al 911 y deje que el personal médico capacitado lo mueva tomando las precauciones adecuadas.



Asegure a los niños cuando estén sentados

Mantenga a los bebés y niños pequeños asegurados cuando estén sentados en sillas altas, portabebés, columpios y carriolas. Si su bebé está en un portabebés, recuerde colocarlo en el suelo.

Ayude a los bebés a aprender a pararse y caminar de manera segura

Las andaderas no incluyen características de seguridad para evitar que caigan por las escaleras.

- Trate de utilizar un centro de actividades fijo; estos artículos brindan a su bebé la oportunidad de practicar cómo pararse y moverse de forma más segura.
- Busque uno que tenga una base estable y colóquelo lejos de escaleras, electrodomésticos calientes o cordones de ventanas.

Mantenga las escaleras despejadas y use rejillas de seguridad

Muchas de las caídas ocurren en las escaleras o cerca de ellas. Mantenga los juguetes y otros artículos lejos de las escaleras.

Desaliente los juegos cerca de las escaleras y use rejillas de seguridad con barrotes verticales o redes para bloquear el acceso a las escaleras.



Cierre con llave las puertas exteriores

Asegúrese de cerrar con llave las puertas que den a la calle.

- Coloque un seguro en la parte superior de la puerta y use cubiertas para perillas para mantener a los bebés dentro.

No coloque camas ni otros muebles delante de las ventanas y enseñe a sus hijos a no saltar en la cama.

