

**MANUAL
DE PREVENCIÓN
DE ACCIDENTES**

MANUAL DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

**Subcomisión de Prevención de Accidentes
2005**

Fecha de catalogación: enero de 2005

Iñón, Alberto.
Manual de Prevención de Accidentes /
Alberto Iñón...[y colaboradores].
2a ed. - Buenos Aires: FUNDASAP, 2005.
104 p.; 26x18 cm.

ISBN 987-21687-2-5

1. Accidentes-Prevención. I. Título CDD 363.107

Ilustraciones de tapa y contratapa:

Dibujos de niños de todo el país, premiados en el Concurso sobre Prevención de Accidentes, 2º Congreso de Pediatría General Ambulatoria, noviembre de 2001.

Tapa: de izquierda a derecha: Soledad Ibaldi (Esquel, Chubut) y Mauricio M. Salazar (Jujuy).

Contratapa: de izquierda a derecha: Celeste Nadim Bujer (Esquel, Chubut) y Sebastián G. García (Tucumán).

© 2001, Sociedad Argentina de Pediatría.

Primera edición, agosto de 2001.

ISBN de la primera edición: 987-9051-35-1.

© 2005, Fundación Sociedad Argentina de Pediatría

Segunda edición actualizada, enero de 2005.

ISBN de la segunda edición actualizada: 987-21687-2-5

Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

FUNDASAP. Fundación Sociedad Argentina de Pediatría

Av. Coronel Díaz 1971/75 (C1425DQF) Ciudad de Buenos Aires. República Argentina

Telefax: (54-11) 4821-8612 / 4821-2318

Correo electrónico: fundasap@sap.org.ar

Internet: <http://www.sap.org.ar>

Queda prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Impreso en la República Argentina. Printed in Argentina.

Segunda edición, enero de 2005.

La tirada de 3.000 ejemplares de este libro,
se terminó de imprimir en enero de 2005 en

IDEOGRAFICA
DISEÑO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA

Perón 935, Buenos Aires

telefax: 4327-1172

ideografica@interlink.com.ar

COMISIÓN DIRECTIVA DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

Presidente	Dr. Daniel Beltramino
Vicepresidente 1°	Dr. Mario A. Grenoville
Vicepresidente 2°	Dr. Jesús Rey
Secretaria General	Dra. Margarita Ramonet
Tesorero	Dr. Gerardo Vaucheret
Pro-tesorero	Dr. José Luis Cervetto
Secretaria de Educación Continua	Dra. Nélide Valdata
Secretaria de Actas y Reglamentos	Dra. Lilia E. Garibotto
Secretario de Relaciones Institucionales	Dr. Ernesto Alda
Secretario de Regiones, Filiales y Delegaciones	Dr. Juan B. Ursomarso
Secretaria de Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo	Dra. Ángela Gentile
Secretaria de Medios y Relaciones Comunitarias	Dr. Diego Faingold
Vocal 1°	Dr. Andrés Gomila
Vocal 2°	Dr. Roberto Nazr
Vocal 3°	Dr. Gustavo Cardigni
Coordinación Técnica	Dr. F. Alejandro Mohr

SUBCOMISIÓN DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Presidente	Dr. Alberto Iñón (CCPM, FACS)
Secretario	Dr. Carlos Nasta
Miembros	Lic. Verónica Dimarco
	Dra. Margui Marchant
	Dr. Armando Marchetti
	Dra. Gabriela Puig
	Dr. Lorenzo Sambuelli
	Dr. Alejandro Suwezda
	Prof. Jorge Ungaro
	Dra. Dora Vilar de Saráchaga
	Dra. Ingrid Waisman

COORDINADOR GENERAL DEL MANUAL

Dr. Alberto E. Iñón

COORDINADORES DEL MANUAL

Lic. Verónica Dimarco
Dr. Carlos Nasta

REVISORES DE LA SEGUNDA EDICIÓN

Dr. Julio Castaño
Dra. Patricia Cirigliano
Lic. Verónica Dimarco
Dr. Alberto Iñón
Dra. Margui Marchant
Dr. Armando Marchetti
Dr. Carlos Nasta
Dr. Lorenzo Sambuelli
Dr. Alejandro Suwezda
Prof. Jorge Ungaro
Dra. Clotilde Ubeda
Dra. Dora Vilar de Saráchaga
Dra. Ingrid Waisman

COLABORADORES DE LA PRIMERA EDICIÓN

Dr. Osvaldo Blanco Pediatra	Región Metropolitana
Dr. Daniel Beltramino Pediatra	Filial Santa Fe
Dra. Elena Cisaruk de Lanzotti Pediatra	Filial Rosario
Lic. Verónica Dimarco Lic. en Ciencias de la Educación	Región Metropolitana
Dr. Diego Faingold Pediatra	Región Metropolitana
Dra. Margarita Giardelli Pediatra dermatóloga	Comité Nacional de Dermatología
Dr. Guillermo Horrisberger Cirujano General	Miembro del Proyecto Intersocietario de Trauma
Dr. Nelson Iglesias Cirujano Pediatra	Filial Neuquén
Ing. Osvaldo Logarzo	

Ingeniero	Instituto Bernasconi Buenos Aires
Dr. Armando Marchetti Pediatra	Filial Río Uruguay
Dr. Esteban Mele Veterinario	Hospital Italiano de Buenos Aires
Dr. Diego Montes de Oca Pediatra	Región Metropolitana
Dr. Carlos Nasta Pediatra	Filial Río Paraná
Dr. Osvaldo Pagella Cirujano pediatra	Miembro del Proyecto Intersocietario de Trauma
Dr. Ignacio Roldán Cirujano general	Miembro del Proyecto Intersocietario de Trauma
Dr. Eduardo Rubiolo Pediatra	Filial Rafaela
Dr. Lorenzo Sambuelli Cirujano pediatra	Filial Rafaela
Dra. Mabel Schinder Pediatra	Filial Río Uruguay
Dr. Daniel Stechina Pediatra	Filial Reconquista
Dr. Héctor Tejada Pediatra	Filial Cruz Fuegoquina
Dra. María Trípoli de Principi Pediatra	Filial Mendoza
Dr. Gerardo Vaucheret Pediatra	Región Metropolitana
Dra. Dora Vilar de Saráchaga Pediatra	Región Metropolitana

INSTITUCIONES QUE COLABORARON

Automóvil Club Argentino

Ing. Jorge Frana
Ingeniero INTA, Rafaela

Ing. José Inwinkelried
Ingeniero INTA, Rafaela

Dra. Silvia Soler
Cirujana pediatra Sociedad Argentina de Cirugía Infantil

Prof. Jorge Ungaro
Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud y
Servicio Social – Universidad de Mar del Plata

ÍNDICE

Prólogo	11
Nuestra segunda edición	12
Lesiones por accidentes en la Argentina	13
Por qué escribimos este manual	14
Capítulo 1. Accidentes en la casa	
1. Cocina.....	15
2. Baño.....	16
3. Living comedor.....	18
4. Dormitorio	20
5. Balcones y terrazas	24
6. Patios y jardines	25
7. Garaje.....	26
8. El lavadero.....	28
9. Escaleras.....	29
10. Ascensores.....	30
11. Ingestión de cuerpos extraños.....	32
12. Energía eléctrica	34
13. Prevención de accidentes en la casa de los abuelos	35
Capítulo 2. Accidentes en la calle	
1. Peatones	37
2. Bicicletas	39
3. Ciclomotores y motocicletas	40
4. Autos de la familia	42
5. Transportes públicos	45
6. Veredas.....	47
7. Cruces de ferrocarril.....	49
8. Mascotas.....	49
Capítulo 3. Accidentes en la escuela	
1. Entrada y salida del colegio	51
2. El aula	52
3. Baños	54
4. Recreos	55
5. Educación física.....	56
6. Portafolios, mochilas y carritos	57
7. Transporte escolar	58
8. Excursiones y paseos programados	59
Capítulo 4. Accidentes en el club	
1. Piscina	63
2. Práctica de deportes.....	66
3. Plaza y juegos de plaza.....	68
4. Exposición solar.....	69

Capítulo 5. Accidentes en zonas rurales	
1. Lagos, lagunas y ríos.....	71
2. Playas.....	72
3. Picaduras de insectos.....	74
4. Montañas, sierras y cerros	77
5. Animales y ganado	78
6. Ingestión de agua no potable	79
7. Contacto con plaguicidas	80
8. Exposición al frío	81
9. Calor extremo.....	81
10. Máquinas rurales.....	82
11. Inundaciones	84
12. Viento.....	84
Capítulo 6. Pirotecnia	87
Capítulo 7. Prevención en niños con necesidades especiales	91
Tablas de accidentes por edades	97
Teléfonos, correos electrónicos y direcciones útiles de cada localidad.....	104

PRÓLOGO

Desde su creación en 1911, la Sociedad Argentina de Pediatría ha respetado con firmeza los objetivos fundamentales que le dieron sustento: preparar recursos humanos de la mayor calidad y trabajar incansablemente por el mejoramiento de la salud infantil. Su presencia señera y equilibrada en el seno de la sociedad argentina sirve para crear fuertes lazos de confianza con la comunidad toda.

Esa relación se ha incrementado con el paso del tiempo y se manifiesta de diferentes maneras. Una de ellas es a través de la demanda creciente de material educativo editado por la SAP. Dentro de este contexto debe entenderse el éxito alcanzado por el Manual de prevención de accidentes.

En la segunda edición de este excelente trabajo, los integrantes de la Subcomisión de Prevención de Accidentes de la SAP han profundizado aún más la acción educativa dirigida hacia la comunidad.

La Comisión Directiva, por mi intermedio, felicita y agradece a la Subcomisión y a todos los destacados colaboradores que le brindaron apoyo, alentándolos para que sigan trabajando en pos de un objetivo primordial: cambiar a través de la educación las conductas que entrañan riesgo para los niños y adultos de nuestro país.

Dr. Daniel Beltramino

PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

NUESTRA SEGUNDA EDICIÓN...

“El niño tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud.”
“El niño debe, en todas las circunstancias, figurar entre los primeros que reciban protección y socorro.”
Declaración de los Derechos del Niño

En la primera edición del Manual de prevención de accidentes, explicamos que su publicación fue motivada por la elevada morbilidad de los accidentes en la infancia y porque era necesario contar con un documento básico de prevención. Tales principios se mantienen vigentes en esta nueva edición, pero comprendimos que faltaba un principio más: que fuera una acción educativa dirigida a la comunidad, para así respetar los derechos del niño que tomamos como propios y que están expresados en la Declaración de los Derechos del Niño aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1959.

Estamos convencidos de que las lesiones por causas externas, mal llamadas “accidentes”, vulneran los derechos antes mencionados, en tanto y en cuanto ocurren por deficiencias de prevención del adulto, ya sea en la Argentina como en otros países del mundo. La prevención es la manera más importante, más económica y más saludable de proteger a los niños de estas lesiones, para que las mismas no incidan negativamente en el crecimiento en salud y armonía.

Para cuidarlos necesitamos componer y extender entre todos una red preventiva solidaria. Por medio de este Manual ofrecemos al lector participar de esta red, facilitando el conocimiento sobre la ocurrencia de las lesiones y ofreciendo propuestas simples de prevención para que se transformen en conductas seguras de autoprotección y protección de los seres que nos rodean. Esta tarea educativa es un aporte a los derechos fundamentales del niño, para que su crecimiento y desarrollo sea una experiencia segura.

Quiero agradecer por su dedicación y empeño al grupo de revisores de la segunda edición, a la Lic. Verónica Dimarco y al Dr. Carlos Nasta por compartir la tarea de coordinación y supervisión de esta obra, y a los integrantes de la Comisión Directiva de la Sociedad Argentina de Pediatría por su apoyo y estímulo para concretar la presente edición del Manual de prevención de accidentes.

Dr. Alberto E. Iñón (CCPM, FACS)
PRESIDENTE DE LA SUBCOMISIÓN DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
NOVIEMBRE DE 2004

LESIONES POR ACCIDENTES EN LA ARGENTINA

El siglo **XXI** ha comenzado hace muy poco y con él las esperanzas de una mejor calidad de vida.

El siglo anterior nos brindó enormes adelantos tecnológicos pero también carencias en aspectos ético-morales y materiales.

Durante el siglo **XX** se observó un dramático aumento de las lesiones por causas externas. A estas lesiones también las llamamos trauma, lesiones traumáticas, accidentes o enfermedad accidente.

Los niños fueron y son particularmente vulnerables a este flagelo que día a día mata personas o las deja con distintos grados de incapacidad.

Los niños deben y merecen ser cuidados por los adultos, pero por diversas razones esto no siempre sucede así. Las lesiones por accidentes son una prueba de ello.

Al respecto deberíamos estar muy preocupados y afligidos porque los accidentes se pueden evitar. ¿Cómo?... simplemente previniéndolos.

En este Manual pretendemos brindar una filosofía, una idea y ejemplos que ayuden a una adecuada protección de la salud de nuestros niños.

Esperamos que los adultos que lean estas páginas piensen y mediten al respecto y enseñen a sus hijos a crecer sanos.

Esperamos que los niños que lean o investiguen este Manual aprendan a usar en su provecho la prevención de los accidentes... y ¿por qué no?... que ayuden a sus padres a comprender lo que significa evitar un accidente.

Redactar este manual no fue tarea sencilla, pero sí muy estimulante porque confiamos en que será de ayuda para muchos.

Quiero agradecer particularmente la tarea de la licenciada en Ciencias de la Educación Verónica Dimarco y la del Dr. Carlos Nasta, pediatra, quienes con amor y empeño dieron forma a este, nuestro mensaje.

Dr. Alberto E. Iñón (CCPM, FACS)

PRESIDENTE DE LA SUBCOMISIÓN DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

POR QUÉ ESCRIBIMOS ESTE MANUAL

Los accidentes causan desde hace muchos años una gran cantidad de víctimas entre los niños y adolescentes de nuestro país. Algunos de estos casos, lamentablemente, son fatales. Los que no lo son dejan a veces secuelas irreparables, otros requieren largos y laboriosos períodos de recuperación, que implican un gasto económico y social considerable, además de un desgaste emocional y psicológico que alcanza a toda la familia.

Estos accidentes no son “inevitables” ni “obra de la fatalidad” como se suele escuchar. En la mayoría de los casos son producto de la desinformación, la imprevisión o la franca negligencia de los adultos.

Si todos en la comunidad, primero los mayores y luego los niños, siguieran conductas seguras como las que les presentamos, la gran mayoría de los accidentes serían evitables, con todas las ventajas que esto significa.

En este manual los encontrarán agrupados para su rápida consulta según el lugar en que se producen, en los ámbitos donde habitualmente transcurre la vida de los niños. No pretendemos que sea exhaustivo, ya que es imposible prever toda las variedades de las situaciones de riesgo, tanto más en un país extenso y con marcadas diferencias regionales como el nuestro.

Tampoco pretendemos reemplazar el asesoramiento o la consulta con el pediatra de cabecera –sea en el ámbito público o privado– sino concientizar sobre que la prevención es la mejor conducta. Este es nuestro mensaje destinado a padres, docentes, cuidadores de niños en general, asistentes sociales, policías, bomberos y por supuesto también a los propios niños y a los adolescentes, que no están en modo alguno exentos de riesgo.

Creemos que no existen accidentes sino niños y adolescentes accidentados, en el marco de una familia y con la influencia de su medio cultural, económico y geográfico.

Lic. Verónica Dimarco
Dr. Carlos Nasta
COORDINADORES DEL MANUAL



Es muy importante que en la consulta habitual con el pediatra se transmita a los padres y al niño, cuando esté en edad de comprender, la información referida a las lesiones por causas externas –mal llamadas “accidentes”– que pueden ocurrir en el hogar, las condiciones que lo convierten en un espacio más seguro y las conductas del niño y de la familia que disminuyen los riesgos. La información brindada debe adecuarse al contexto de quien la recibe teniendo en cuenta su nivel cultural y socioeconómico, la edad de sus hijos y las características de su vivienda.

1. COCINA

La cocina es uno de los lugares más peligrosos de nuestras casas, por la cantidad de elementos riesgosos que allí se utilizan. Hay que agregar a esto la necesidad permanente de los niños de adquirir nuevos conocimientos y de investigar. Es el lugar donde por lo general el niño come, y en ese momento es cuando deben tomarse ciertas precauciones.

† Riesgos

- Mangos de utensilios de cocina asomando de las mesadas o cajones mal cerrados.
- Cubiertos al alcance de las manos (especialmente si son de colores llamativos).
- Diversos artefactos eléctricos.
- Comidas y líquidos muy calientes.
- Perillas de cocina que pueden abrirse fácilmente (salida de gas).
- Puertas de hornos.
- Frascos y vasos de vidrio que se rompen con facilidad.
- Envases variados (especialmente de gaseosa o de jugo) usados para almacenar productos potencialmente tóxicos por ingestión o por contacto, que los más pequeños pueden agarrar o tomar por error.
- Artefactos electrodomésticos de riesgo: microondas, multiprocesadoras, cuchillos eléctricos, etc.
- Medicamentos guardados en la heladera al alcance de los niños. La ingestión involuntaria o voluntaria por parte de los niños puede provocar intoxicaciones.

• Prevención

- La mejor prevención es la supervisión permanente de un adulto responsable. Un minuto sin “vigilancia” puede ser suficiente para generar una situación de riesgo.
- No dejar nada sobre mesadas que pueda ser visto por los niños desde abajo.
- Cocinar y calentar siempre en las hornallas de la parte posterior de la cocina.
- Los mangos o manijas de los recipientes que están en el fuego deben orientarse hacia adentro para que los niños no puedan alcanzarlos.

- Cerrar la llave de entrada de gas en la cocina cada vez que no se la esté utilizando.
- Colocar protección contra descargas eléctricas de la instalación (disyuntores).
- Guardar lejos del alcance de los niños vasos y botellas de vidrio así como también cubiertos, abrelatas, sacacorchos, etc.
- No dejar cerca de las mesadas, sillas o bancos que los niños puedan usar para trepar.
- Guardar los envases de productos potencialmente tóxicos (de cualquier tipo) en lugares altos y en lo posible bajo llave. Es importante mantener los productos tóxicos en su envase original. No usar envases de gaseosa o vasos para guardarlos.
- Guardar los elementos tóxicos y productos de limpieza en lugares altos y en lo posible bajo llave.
- Los fósforos y encendedores de llama o de chispa deben estar fuera del alcance de los más pequeños.
- Las mesas “plegadizas” o “rebatibles” amuradas en la pared deben ser accionadas exclusivamente por los adultos.
- La cocina no debe ser lugar de juegos ni de “paso obligado” para los niños (en la medida que exista otra alternativa) y menos aún durante el tiempo de preparación de las comidas.
- No permitir que los niños jueguen en la cocina o entren mientras se prepara la comida o se manipulan elementos calientes.
- Los remedios que exijan conservación en la heladera deben ser guardados en lugares inaccesibles para los niños y en lo posible lejos de su vista.

Recuerde que:

- A medida que los niños comienzan a comprender, se les debe indicar todos los peligros que existen en la cocina y el modo de prevenirlos.
- Explicarles también que hay ciertas maniobras que sólo pueden hacer los adultos.

2. BAÑO

El baño es uno de los lugares del hogar donde ocurren accidentes con frecuencia.

† Riesgos

- Ahogamiento por inmersión; es importante saber que un niño pequeño puede ahogarse en muy pocos centímetros de agua, sin ruido y en pocos segundos.
- La instalación dentro del baño de calefactores, estufas o calefones de gas sin “tiro balanceado” implica un riesgo grave de intoxicación eventual por “monóxido de carbono”.
- Aunque el baño no tenga artefactos instalados en su interior, es conveniente –sin dejar de resguardar la privacidad– bañarse con la puerta “entornada”. Debe prohibirse que los niños cierren la puerta del baño con llave desde adentro a cualquier edad ya que en caso de accidentes esto dificulta la ayuda exterior.
- Las bañeras “cóncavas” y el piso mojado son causa frecuente de caídas y de golpes con otros elementos del baño.
- Lesiones con vidrios rotos u objetos corto-punzantes.
- Traumatismo de pene con la tapa del inodoro.
- Quemaduras con agua caliente.
- Quemaduras con calefactores.

- Electrocuci3n al manipular secadores de pelo o afeitadoras el3ctricas enchufadas.
- Ingesti3n de sustancias t3xicas, medicamentos, cosm3ticos, etc.
- Sanitarios no amurados correctamente, en especial el lavatorio o pileta.

Prevencci3n

- Tener a mano todos los elementos necesarios para la higiene del peque1o antes de comenzar.
- No dejar NUNCA a un beb3 solo en el ba1o, as3 como tampoco al cuidado de otro menor. Un ni1o menor de 6 a1os NUNCA debe quedar solo en el ba1o cuando la ba1adera est3 llena, aunque se encuentre fuera de ella o vestido y no se prevea ba1arlo en ese momento.
- En caso de recibir una llamada telef3nica, no atender el tel3fono hasta sacar al beb3 del agua.
- En la ba1adera no ofrecer juguetes peque1os o desarmables porque mojados o jabonados pueden ser tragados f3cilmente.
- Vaciar por completo la ba1adera inmediatamente despu3s de usarla: recuerde que un ni1o puede ahogarse en pocos cent3metros de agua.
- El calef3n debe estar instalado fuera del ba1o.
- Las estufas de gas deben ser de tiro balanceado y estar supervisadas regularmente por un gasista matriculado.
- En caso de que se usen braseros, no dejarlos encendidos en presencia del ni1o y advertirle desde peque1o sus peligros.
- La tapa del inodoro debe estar baja, ocluyendo el orificio. Los ni1os no se deben parar sobre ella ya que su resistencia es relativa.
- El piso de cualquier tipo de ba1adera o ducha debe ser de material antideslizante. La presencia de barrales para sujetarse al entrar o salir de ellas (colocados a la altura de los ni1os) evita ca3das y resbalones.
- No permitir que un ni1o camine en la ba1adera por la peligrosidad de una ca3da.
- El termostato del agua caliente debe regularse por debajo de los 50° C. En el caso de no contar con termostato, aconsejamos que los adultos verifiquen la temperatura del agua con el codo o el dorso de la mano antes de sumergir al ni1o. Tambi3n es posible utilizar un term3metro.
- Los espejos no deben llegar al piso ya que existe el riesgo de rotura por impacto del ni1o.
- La instalaci3n el3ctrica debe ser segura, poseer disyuntor y los enchufes deben estar altos.
- No dejar aparatos electr3nicos al alcance de los ni1os (por ejemplo secador de pelo o afeitadoras) aunque est3n desenchufados.
- Los calefactores deben estar fuera del alcance del ni1o.
- Los botiquines deben tener puertas con llave o estar a una altura donde los ni1os peque1os no puedan llegar.
- No dejar medicamentos ni sustancias t3xicas al alcance del ni1o.
- Los sanitarios deben estar correctamente fijados al suelo o a la pared.
- No deben dilatarse las reparaciones o el mantenimiento del ba1o, pues en mayor o menor grado funcionan como factores de riesgo.
- Evitar la presencia de objetos peque1os sueltos que puedan ser aspirados o tragados.
- No dejar objetos cortantes ni punzantes al alcance del ni1o.
- Mantener el piso seco.
- No abrir la canilla de agua caliente de la ducha o del bidet con el ni1o expuesto a recibir el chorro.

Recordar:

Los niños imitan lo que ven hacer en el baño a sus padres o hermanos mayores, por lo tanto el ejemplo es la primera norma de prevención.

1

3. LIVING COMEDOR

Con estas palabras se identifica en nuestro país a un ambiente (el cuarto de estar o sala) que puede tener características muy diferentes según el tipo de vivienda. Las dimensiones, el mobiliario y el uso varían de acuerdo con las costumbres y las posibilidades de cada familia.

Aunque según las estadísticas no es frecuente que se produzcan accidentes en el living comedor, es importante dar cuenta de los riesgos posibles y tomar las medidas de prevención correspondientes, ya que es ambiente donde muchas veces los niños pasan varias horas del día jugando, haciendo sus tareas escolares o comiendo.

† Riesgos

- Los pisos encerados o plastificados son causa común de resbalones.
- Las alfombras pueden ser de dos tipos:
 - Las que abarcan todo el ambiente (moquete): suavizan cualquier caída, especialmente en bebés o niños pequeños.
 - Las que cubren solo parcialmente el living con “bordes” o “esquinas” levantadas: pueden producir tropiezos y caídas.
- Los desniveles (generalmente como escalones) representan un riesgo ya que es fácil que una persona no los vea y caiga sufriendo serias consecuencias.
- Artefactos eléctricos riesgosos:
 - Enchufes sin tapa adecuada, que por estética suelen colocarse a pocos centímetros del suelo.
 - Lámparas de pie o de mesa, con cables expuestos o perillas de encendido-apagado. Estas lámparas muchas veces no tienen la estabilidad necesaria y pueden caerse.
 - Prolongadores o enchufes múltiples (“zapatillas”) que generalmente se dejan en el suelo detrás o debajo de un mueble: son peligrosos si tenemos en cuenta la curiosidad de los más pequeños.
 - Los “caloventores” con su botonera de diferentes colores, también colocados habitualmente en el suelo, despiertan la curiosidad de los niños.
- Los hogares a leña: las chispas que producen pueden causar quemaduras o iniciar un incendio. El fuego es siempre una atracción peligrosa para los niños.
- Elementos decorativos o adornos que para un adulto no representan riesgos pero sí pueden constituirlo para un niño:
 - Objetos pequeños que los niños pueden tragar involuntariamente y causarles una obstrucción en las vías respiratorias o lesiones en su aparato digestivo.
 - Objetos de cristal, loza, cerámica, etc. Son materiales muy frágiles y es peligroso manipularlos cuando se rompen.
 - Adornos punzantes.
 - Floreros o jarrones (sobre todo si tienen agua y flores) con poca base o escasa estabilidad.
- Los manteles con bordes o puntas al alcance de los pequeños: pueden ser tironeados con

el peligro de que los objetos que se encuentren encima caigan y lastimen al niño.

- Mesas con ruedas (de todo tipo).
- El control remoto es un elemento riesgoso ya que los niños pueden acceder fácilmente a sus pilas, sacarlas e ingerirlas con el peligro de intoxicarse o sufrir una quemadura en el estómago.
- Las carteras o bolsos de las visitas. Por curiosidad los niños pueden revisarlos y llevarse a la boca remedios o monedas con el riesgo de intoxicarse o atragantarse.

• **Prevención**

- El uso de calzado “deportivo” con suela de goma reduce el riesgo de sufrir resbalones.
- Para las alfombras que no cubren todo el ambiente es recomendable utilizar material en-gomado que permita una buena adhesión al piso, para evitar esquinas o bordes levantados.
- Los desniveles deben estar identificados claramente con un color que los diferencie del resto del piso. Lo ideal sería que no haya desniveles en una casa donde habiten niños o ancianos.
- Para evitar accidentes producidos por artefactos o elementos eléctricos (enchufes, cables, lámparas, etc.) es fundamental la protección de un disyuntor o mecanismo similar.
- El hogar a leña debe tener una pantalla “antichispa” de altura y ancho adecuados, en lo posible fija para que no pueda ser retirada por los niños. Los hogares de gas natural o envasado requieren también de una protección similar.
- En cuanto a los hogares de leña, es importante asegurarse la correcta salida de gases al exterior. Recuerde además que cuando se los usa, el ambiente debe estar ventilado.
- Adornos: antes de elegir uno y sobre todo el lugar donde va a ser colocado, se debe tener en cuenta la edad de los niños que habitan en la casa, que no quede en un lugar de paso, que posea una base sólida para evitar su caída, y tener la precaución de no poner adornos pesados o con puntas afiladas sobre mesas o estantes.
- Con respecto al mobiliario deben tomarse precauciones similares a las de otras habitaciones. Algunos casos frecuentes en este ambiente son:
 - Las vitrinas, “aparadores” o similares, que tengan cristalería, cubiertos o bebidas alcohólicas en su interior deben estar cerrados con llave, que debe quitarse de la cerradura. Además se deben amurar correctamente a la pared.
 - Las mesas “ratonas” con cristal son una invitación a treparse para algunos niños, representan un grave riesgo y deben evitarse.
 - Los muebles con aristas filosas o puntas agudas (que suelen quedar a la altura del rostro y la cabeza de los niños) deben ser evitados.
 - Los cajones bajos pueden causar lesiones en las manos de los niños al manipularlos. Deben mantenerse cerrados con llave.
 - Los “sillones hamaca” no deben usarse cuando hay niños pequeños.
 - Las repisas o estanterías deben estar fijadas en la pared con la seguridad necesaria para evitar que si un niño se trepa, se le caigan encima.
- No dejar el control remoto al alcance de los niños.
- Las carteras y bolsos deben guardarse en lugares donde el niño no tenga acceso.

La vigilancia permanente de los niños es, como siempre, la mejor y menos costosa conducta preventiva.

4. DORMITORIO

En el dormitorio, además de las horas dedicadas al sueño, los niños pasan muchos momentos del día, desarrollando actividades diversas: jugar, ver televisión, hacer las tareas, etc. Muchas veces no sólo ocupan su dormitorio sino que también usan el de los padres.

1

† Riesgos

- Dejar al bebé solo arriba de la cama o el cambiador.
- Las llaves puestas en las cerraduras de los placares son una tentación para los más pequeños que se llevan a la boca todo lo que encuentran a su alcance. El acceso a las llaves también es un peligro para los “juegos de encierro” de los más grandecitos.
- Los cajones de los placares generan el riesgo de aprisionamiento de los dedos al cerrarlos. Hay que tener en cuenta que los cajones con sistema de riel para abrir y cerrar son muy peligrosos si se utilizan como juego.
- Las mesas de luz cubiertas con cristal pueden causar cortes y heridas en caso de rajadura o ruptura del vidrio por golpes.
- Usar los cajones de la mesa de luz para guardar armas, tijeras, alicates, fósforos, medicamentos, etc.
- Poner especial cuidado en la manera en que se guardan los remedios que el niño debe tomar por indicación médica durante la noche, ya que a estas horas la somnolencia del adulto podría llevar a la administración de un remedio equivocado.
- Cerraduras o trabas en el interior de la puerta de acceso. Manteniendo la privacidad, no “encerrarse” para cambiarse, y menos aún, con llaves internas.
- Camas debajo de las ventanas porque permiten el acceso a las mismas.
- Aparatos para colocar pastillas matamosquitos. Los niños pueden agarrar las pastillas y chuparlas o comerlas. También pueden quemarse con ellos.

• Prevención

- Es importante no dejar al bebé solo sobre la cama o en el cambiador por ningún motivo.
- Con respecto al tipo de piso más conveniente para el dormitorio de los niños, remitimos al lector a lo expresado precedentemente en “living comedor”. (Véase página 18.)
- Los placares no deben tener la llave puesta en la cerradura: se evita el riesgo de ingestión por los más pequeños y el “juego de encierro” en los más grandecitos.
- Son preferibles los estantes a los cajones, pues no tienen el riesgo de aprisionar los dedos al cerrarlos.
- Es conveniente evitar el cristal en la parte superior de las mesas de luz y todo otro mobiliario.
- La mesa de luz de los padres no debe contener objetos que sean peligrosos para los niños.
- Si es preciso administrar al niño un medicamento durante las horas de la madrugada, deje solamente el que tenga indicado para esa hora y guarde los demás en un lugar seguro.
- Cualquiera sea el lugar en que esté situado el televisor (cómoda, modular, mesa rodante, etc.) debe estar sólidamente afirmado, para evitar el riesgo de caídas.
- Las camas no deben colocarse debajo de las ventanas.
- Las pastillas matamosquitos y los aparatos para su uso deben estar fuera del alcance de los niños.

1) Las cunas

† Riesgos

- Un riesgo frecuente son las caídas, ya sea porque las barandas no tienen la altura suficiente o porque la distancia entre barrotes es muy grande.
- También las puntas o aristas filosas pueden provocar cortes y heridas ante un movimiento brusco o una caída.
- Las sogas o hilos de los juguetes colgantes (móviles, cajas de música, etc.) pueden producir lesiones e incluso autoestrangulamiento.
- Los brazos o piernas del bebé pueden quedar atrapados en caso de que exista un espacio vacío entre el colchón y la base de la cuna.
- Dejar bolsas plásticas u otros objetos en la cuna ya que pueden provocar el sofocamiento del bebé.
- Los bebés pueden desarmar parcialmente los colchones o almohadones rellenos de goma espuma, y llevar este elemento a su nariz, boca u oído que les puede causar atragantamiento o una infección crónica grave.
- Las cunas con ruedas siempre implican un grado de riesgo, especialmente en presencia de hermanitos pequeños, por ello son más seguras las cunas con patas firmes y “fijas”.

• Prevención

- El material del cual estén hechas las cunas (maderas, metales o plásticos) no debe tener astillas, puntas agudas o aristas filosas. Los ángulos deben ser redondeados. La base de sustentación debe ser segura y estable (sin ruedas).
- La distancia entre los barrotes laterales debe ser tal que no permita el pasaje de la cabeza de un bebé, aun de pocos meses (6 cm). La altura de la baranda debe ser igual a la de un bebé “parado” sobre el colchón (60 cm).
- No deben colocarse juguetes colgantes de ningún tipo.
- No deben dejarse en la cuna bolsas o láminas de plástico ni objetos pequeños.
- Si los barrotes laterales no son fijos, su mecanismo de ascenso y descenso debe ser tal que solo pueda operarlo un adulto y no pueda ser realizado por el niño.
- El colchón debe ser confortable pero firme (no demasiado blando) y de un tamaño exacto a la medida del rectángulo que ocupa. No debe pasar la mano de un bebé entre él y la cuna.

El momento de pasar de la cuna a una cama para niños es muy variable, aunque se puede tomar como referencia que cuando el niño alcanza los 90cm de altura es conveniente pasarlo a la cama. La cama debe cumplir la mayoría de las condiciones enumeradas para la cuna. Debe inculcarse y vigilar que no utilicen en la cama o cuna “juegos” que puedan ocasionar sofocación.

- La posición boca abajo es un riesgo para los bebés hasta los 6 meses de edad o hasta que puedan darse vuelta por sus propios medios. Por ello se los debe acostar boca arriba, sin almohada, con la cabeza ampliamente descubierta y sus pies “apoyados” en la parte inferior de la cuna.
- También es importante que nadie fume en el ambiente donde duerme el niño, aún cuando este no se encuentre en esa habitación.

2) Las camas cucheta

† Riesgos

- Son de uso común por la falta de espacio, pero las caídas pueden producir lesiones de gravedad.

• Prevención

- En caso de que su uso sea inevitable, instruir al niño sobre los cuidados que debe tener al subir y bajar, explicarle que no debe asomarse. Es fundamental colocar una baranda protectora.

3) La cama de los padres

† Riesgos

- Las caídas desde allí son un accidente muy frecuente, tanto de bebés como de niños pequeños.

• Prevención

La cama de los padres no debe usarse como “cambiador” de pañales o vestidor ni tampoco dejar solo a un bebé de cualquier edad sobre ella, aunque sea por sólo unos segundos y parezca profundamente dormido.

4) Refrigeración del dormitorio

† Riesgos

- Los ventiladores de pie o de mesa, los turboventiladores, etc., representan un riesgo si:
 - las paletas no están totalmente resguardadas;
 - el cable y el enchufe están a la altura de los niños y
 - existe la posibilidad de caída del artefacto.

• Prevención

- La refrigeración del dormitorio mediante aire acondicionado (convencional o split) es la forma más segura para los niños.
- El ventilador de techo correctamente instalado a una altura que de ninguna forma pueda ser alcanzado, raramente ocasiona accidentes.

5) Calefacción del dormitorio

† Riesgos

Deben discriminarse según el método:

- Los artefactos electrónicos (cuarzo, calventores y radiadores de aceite) tienen cables y enchufes que implican un riesgo para los niños. Los dos primeros tienen protectores que muchas veces no cumplen con su función ya que permiten el paso de los dedos y aun de la mano de los niños; los radiadores pueden causar quemaduras por contacto.
- Las estufas de kerosén “a gota” (y más raramente “a presión”) tienen el peligro de prenderse fuego ante un eventual derrame del combustible. Además contaminan el ambiente.
- Los braseros y hogares, por la combustión de carbón o madera, no deben ser usados en el dormitorio bajo ninguna circunstancia debido a sus riesgos.

• Prevención

- El calefactor de gas natural, de tiro balanceado, con válvula de seguridad, llama piloto

color azul y bien instalado, raramente ocasiona accidentes. De todos modos, no conviene cerrar herméticamente el dormitorio mientras esté encendido.

- La “losa radiante” es segura pero tiene la limitación del costo.
- Respete siempre las indicaciones de ventilación de los fabricantes y recuerde que las normativas fueron redactadas para nuestra seguridad.

6) Uso de repelentes de insectos

El uso en el dormitorio de “espirales” o “tabletas” antimosquitos no se aconseja cuando hay niños pequeños.

Si se utilizan aerosoles con insecticidas (mosquitos, polillas, moscas) debe ventilarse adecuadamente la habitación antes de que los niños se vayan a dormir. Jamás usarlos mientras duermen y sin renovación de aire.

Lo mismo vale para las fumigaciones que realizan empresas comerciales, aun cuando los productos que utilicen sean presentados como inocuos y de acción selectiva sobre los insectos.

7) Elección de cuidadoras (baby sitter)

Sabemos que el cuidado de los niños cuando los padres no están en casa es un aspecto que cada familia resuelve de acuerdo con sus posibilidades y que esta decisión tiene que ver con factores económicos, culturales y afectivos.

Las siguientes sugerencias tienen por objetivo prevenir accidentes o situaciones de riesgo:

- No conviene dejar a los niños al cuidado de preadolescentes o adolescentes. No confundir afecto y simpatía por los pequeños con eficiencia frente a una situación de riesgo.
- Es necesario contar con referencias concretas y confiables sobre la cuidadora. No dejarlos con desconocidas y menos aún con “debutantes” en esta tarea.
- Mostrarle a la cuidadora toda la vivienda, haciendo hincapié en los lugares de riesgo.
- Las instrucciones sobre la vestimenta, la alimentación y la eventual administración de medicamentos deben ser orales y escritas, breves y precisas. La cuidadora no debe tomar iniciativas personales en estos aspectos. Es conveniente que los padres bañen a los bebés de pocos meses antes de la salida.
- Lo ideal es que la cuidadora tenga una comunicación rápida y permanente por vía telefónica con los padres. Conviene dejar el número de teléfono de familiares, vecinos o amigos que estén familiarizados con los niños. Además, deben dejarse en lugar visible los números del pediatra de cabecera, del centro asistencial pediátrico más cercano (público o privado), de la policía y de los bomberos.
- Ante cualquier duda que no haya sido explicitada indicarle que debe consultar por teléfono.
- Se le debe dejar en claro que jamás debe abrir la puerta de la casa a nadie, salvo que su presencia le haya sido anticipada por los padres.
- Indicarle que no deje, ni siquiera un minuto, solos a los niños dormidos o despiertos, aun cuando sea una cuidadora habitual y experimentada.

5. BALCONES Y TERRAZAS

† Riesgos

- La caída al vacío produce por lo general traumatismos muy graves.

• Prevención

- En cualquier edificio colocar una protección metálica hasta el techo o hasta aproximadamente 1.70 m de altura para cerrar los balcones y terrazas. En caso de utilizarse redes en lugar de protección metálica es necesario controlar habitualmente la firmeza y las condiciones seguridad que estas ofrezcan.
- Los niños no deben permanecer solos en balcones y terrazas. Conviene impedirles la llegada bloqueando los caminos de acceso.
- Controlar que las barandas se encuentren en perfectas condiciones y que cerca de ellas no exista ningún elemento sobre el que el niño pueda treparse para superar el cerramiento.
- Las barandas no deben permitir el paso de la cabeza, los brazos o las piernas de los niños pequeños.
- La terraza no debe ser un lugar de juego para los niños, ya que a los riesgos habituales de un patio a nivel, se agrega la posibilidad de caídas, aun en presencia de adultos.
- Cuando para llegar al techo o la terraza sea necesario utilizar una escalera móvil, no deje que los chicos, aunque todavía no caminen, tengan acceso a la misma cuando esté en posición vertical. Si la escalera es fija (de material o de hierro) su acceso debe estar cerrado por una puerta no operable por los niños.
- El uso del andador no es aconsejado por los pediatras por los riesgos que implica en diversos ambientes y en especial cerca de escaleras o desniveles.

Para pensar:

Muchas veces los niños se identifican con los “superhéroes” de la televisión, e intentan imitarlos realizando algunas de sus proezas como por ejemplo saltar al vacío para volar. Además de tomar todas las precauciones edilicias para que esto no ocurra, es importante conversar sobre estos temas con los niños, resaltando el carácter de ficción que tienen estos personajes.

6. PATIOS Y JARDINES

Son un buen lugar de esparcimiento para toda la familia, especialmente para los más chicos; allí tienen la posibilidad de jugar, investigar y ganar autonomía. Sin embargo es importante determinar cuáles son los riesgos para poder prevenirlos y pasar en estos espacios momentos divertidos, seguros y agradables.

† Riesgos

- Recipientes con agua (baldes, palanganas y piletitas inflables), donde aun con poca cantidad, un niño pequeño se puede ahogar. Recuerde que el ahogamiento es una causa de muerte y discapacidad muy común en niños menores de 3 años.
- El patio mojado, sucio o con objetos tirados en el piso puede causar resbalones y caídas.
- Baldosas levantadas o rotas con las cuales se pueden tropezar fácilmente.
- En regiones de mucho calor las baldosas y el cemento de los pisos toman alta temperatura en las horas de la siesta.
- Los desniveles (aun leves) y escalones pueden provocar caídas y tropiezos.
- Algunas plantas pueden provocar una intoxicación o envenenamiento si son tocadas o ingeridas. Las plantas con espinas representan también un factor de riesgo.
- Plantas con frutos que puedan ser ingeridos o introducidos por los niños en algún orificio del cuerpo.

- Macetas, maceteros y portamacetas colocados al alcance de los niños.
- Ramas de árboles o arbustos bajas, que puedan lesionar a quien pasa o juega debajo de ellos.
- Árboles para trepar.
- Pozos mal tapados o abiertos y/o desagües sin rejillas.
- Plaguicidas o venenos para insectos, fertilizantes para plantas (líquidos o en polvo). Se debe tener especial cuidado con los raticidas que vienen en granitos de colores ya que resultan muy tentadores para los niños pequeños.
- Herramientas de jardinería y cortadora de césped, eléctrica o manual.
- El uso de las parrillas, no importa su tamaño y diseño, implica: brasas, fuego, chispas, atizadores o pinzas calientes, etc. Todos estos son peligros potenciales.
- Tendedores o sogas para secar la ropa.
- Piletas. (Véase Piscinas, página 63.)
- Juegos. (Véase Plaza y juegos de plaza, página 68.)
- Falta de supervisión por parte de un adulto responsable.

Prevencción

- No dejar baldes, palanganas y/o piletitas con agua (aun en verano) en el patio. Los fuentes que se utilizan para refrescar a los niños deben ser vaciados y guardados. Recuerde que el niño puede imitar a los adultos y llenar estos recipientes.
- Los niños que juegan en piletitas inflables, aunque sean muy pequeñas, deben estar atentamente vigilados.
- Secar el patio después de baldear o de una lluvia. Mantener el patio ordenado y despejado de objetos.
- Reparar las baldosas levantadas o rotas.
- No permita a los niños menores salir al patio en horas de mucho calor ya que no advierten la temperatura del suelo y pueden sufrir graves quemaduras en la planta de sus pies u otras partes del cuerpo.
- Averiguar antes de colocar una planta si es peligrosa o no. En caso de tener una planta venenosa o tóxica sacarla del jardín cuando antes.
- No colocar plantas con puntas filosas. Si las tenemos deben ser retiradas o podadas para quitarles las puntas.
- Las plantas con frutos de un tamaño que puedan ser ingeridos o introducidos en la nariz o el oído de niños pequeños deben erradicarse totalmente del jardín.
- Verificar que macetas y maceteros no tengan una ubicación peligrosa para los niños. Evitar los diseños con bordes marcados o filosos.
- Podar los árboles que tengan ramas bajas. Controlar que todas las ramas queden por encima la cabeza de un adulto.
- En caso de tener árboles a los que se pueda trepar, dialogar con los niños para que no lo hagan sin la supervisión de un adulto.
- Tapar correctamente los pozos y desagües de patios y jardines. Si por alguna razón deben permanecer destapados, cercar la zona de modo tal que nadie pueda acercarse.
- Averiguar el correcto uso de plaguicidas o venenos, mantenerlos alejados de los niños, en lugares altos y si es posible bajo llave. Cuando utilice raticidas recuerde colocarlos en sitios donde los niños no tengan acceso.
- No dejar en el jardín las herramientas de jardinería. Una vez utilizadas guardarlas en un lugar alto y si es posible bajo llave.

- No dejar cortadoras de césped al alcance de los niños aunque estén desenchufadas.
- Cuando se utiliza la parrilla vigilar que los niños jueguen cerca. Al terminar no dejar brasas encendidas.
- Para encender o avivar el fuego no use ningún líquido combustible (nafta, kerosén, alcohol, etc.).
- No prenda carbón sobre el piso de cemento, ni siquiera sobre una chapa apoyada ya que el piso demora mucho en perder el calor y si el niño camina sobre él se quemará la planta de los pies.
- Las sogas para colgar la ropa deben estar altas (aproximadamente a 2 m) y los tendederos, si hay niños, deben estar contra la pared.

Recuerde que la mejor manera de prevenir accidentes es la constante supervisión de los niños por parte de un adulto responsable.

7. GARAJE

En este lugar se producen lesiones graves y a veces mortales ya que en muchas oportunidades además de ser el lugar de estacionamiento de los rodados, se usa para guardar maquinarias, herramientas u objetos pesados para reparaciones hogareñas de los vehículos. También con frecuencia se lo utiliza como depósito.

Las cocheras de edificios en torre comparten varios de los riesgos y características enumeradas para el garaje convencional.

Cuando la puerta del garaje es la única de entrada o salida de la vivienda (o se la utiliza como tal) los riesgos que se enumeran lógicamente aumentan.

† Riesgo de aplastamiento

Puede ocurrir cuando:

- Se cierra la puerta del auto o el portón sobre la mano o el cuerpo de una persona.
- Se deja mal estacionado un rodado (moto, bicicleta, etc.) y cae sobre una persona.
- Se maniobra un auto sin asegurarse de que no haya nadie detrás, debajo o a los costados.

• Prevención

- La prevención fundamental es enseñar y disponer las medidas para que los garajes o cocheras no sean lugares de juego, estar o estudio de los niños, esté o no guardado el vehículo de la familia.
- Cerrar las puertas sin apuro y prestando atención adonde están los niños.
- Mantener el portón lubricado y en perfecto funcionamiento.
- Enseñar a los menores a colocar las cadenas de las bicicletas correctamente.
- Las bicicletas deben tener instalado su soporte y las motos, además del soporte, deben tener su caballete en perfecto estado para estacionarlas de manera firme.
- Antes de arrancar el auto controlar que no haya nadie cerca del vehículo o en la vereda.
- No dejar un automotor en el garaje con las llaves puestas.
- Colocar el freno de mano y la palanca de cambio en una marcha, para evitar que el auto se mueva.

- Recordar que los portones accionados electrónicamente con botón o control remoto atraen la curiosidad infantil tanto o más que los convencionales.

† **Riesgo de caída**

Una caída producirse por:

- Bajar de un vehículo sin esperar su total detención.
- Resbalar en un piso sucio con lubricantes o grasa; tropezar con objetos (caja de herramientas, baterías, neumáticos, pie de rodados) ubicados de manera desordenada.
- Dejar al bebé en su bebesit sobre el capot o el baúl del automotor.

• **Prevención**

- Se debe enseñar a los niños que no tienen que bajar de los vehículos en movimiento.
- Los pisos deben estar limpios y secos.
- El garaje debe conservarse ordenado.
- Los elementos y repuestos mecánicos deben estar fuera del paso y en lo posible en anaqueles o gabinetes cerrados; deben quedar bajo llave los tóxicos como líquidos para frenos, baterías, lubricantes, etc.
- Si el garaje es la única entrada y salida de la vivienda, debe disponerse para transitar, aun en presencia del vehículo de un “pasillo seguro” de la mayor amplitud posible.
- Los bebés y niños pequeños no deben quedar solos dentro del auto ni sobre el capot o el baúl del auto aunque estén en su bebesit.

† **Riesgos de golpes**

Provocados por:

- Manipular martillos o herramientas contundentes.
- La caída de un objeto desde lo alto.
- Golpearse al intentar abrir un portón con cierre defectuoso.

• **Prevención**

- Los niños no deben jugar con herramientas de verdad. A medida que crecen deben aprender su uso correcto.
- No colocar objetos pesados en la parte superior de las estanterías.
- Mantener el portón en buen estado y lubricarlo periódicamente.

† **Riesgo de quemaduras, cortaduras, punturas e intoxicaciones**

- Es frecuente quemarse las pantorrillas con el escape de una moto. En el caso de un niño la quemadura puede involucrar otras regiones como manos o cara.
- Quemaduras y daños en la retina por estar cerca de alguien que está utilizando una soldadura eléctrica.
- Cortaduras o punturas por el mal uso de las herramientas del garaje o por dejar tuercas, tornillos o clavos al alcance de los niños.
- Intoxicaciones por el almacenamiento inadecuado de sustancias tóxicas como nafta, kerosén, pinturas, diluyentes, refrigerantes o aditivos para motores de auto.

• **Prevención**

- Sacar a los niños fuera del garaje mientras se enfría el caño de escape del automotor o de la moto.

- Los niños no deben permanecer cerca cuando se usa soldadura eléctrica porque puede producir quemaduras. Asimismo no se debe mirar la luz que esta genera porque lesiona la retina.
- Controlar que la instalación eléctrica no sea de acceso fácil para un niño.
- Colocar todas las herramientas habituales en una caja con candado de combinación.
- No dejar tornillos, tuercas, clavos o arandelas al alcance de los niños.
- En una casa con niños pequeños el garaje debería permanecer habitualmente con la puerta cerrada, con un mecanismo no operable por ellos.
- Colocar las sustancias tóxicas en lugares elevados y con llave. Mantenerlas siempre en su envase original y conservar las etiquetas intactas de los productos allí almacenados.

8. EL LAVADERO

Es un ambiente donde habitualmente se guardan máquinas, artefactos y objetos diversos, casi todos ellos generadores de riesgos potenciales para los niños.

† Riesgos

- Por lo general hay artefactos electrodomésticos que se utilizan con agua (lavarropas, secarropas). Este es el primer riesgo si nuestra vivienda no cuenta con una instalación eléctrica segura y controlada en forma frecuente.
- El secarropas centrífugo, que basa su propiedad de secado en la gran velocidad con que gira su tambor interno, puede ocasionar graves lesiones en los miembros superiores de los chicos cuando no tiene un cierre de seguridad que impida su apertura mientras el tanque gire.
- Otro elemento de gran peligrosidad es la tradicional pileta de lavar, ya que muchas veces los niños, por curiosidad, se cuelgan de su borde y se elevan para ver que hay dentro. Debe evitarse que la pileta esté apoyada sobre pilas de ladrillos o patas de cemento que no estén amuradas, ya que cuando el niño se toma del borde, esta puede caer sobre él y producir gravísimas lesiones por aplastamiento de tórax o abdomen.
- También es común encontrar en el lavadero repisas con objetos coloridos o vistosos asomando de ellas. Recordemos que la curiosidad del niño hará que trate de obtener esos elementos poniendo en riesgo su vida.
- Algunas familias utilizan este espacio para guardar venenos y otros tóxicos que muchas veces quedan al alcance de los niños.
- Los lavarropas y secarropas de cualquier tipo tienen para los más pequeños un atractivo especial e implican los riesgos consiguientes de cualquier electrodoméstico.

• Prevención

- Recordemos que el lavadero debe permanecer siempre cerrado con llave.
- Las piletas de lavar deben estar fijadas firmemente a la pared por ménsulas o tornillos con tarugos y construidas con materiales livianos.
- No dejar objetos que asomen de las repisas, ni prendas o telas que cuelguen de ellas sostenidas por elementos pesados.
- En caso de tener que guardar en el lavadero venenos y otros productos tóxicos, asegurarse de ponerlos en un mueble alto y siempre mantenerlo cerrado con llave.
- Si el lavarropas o el secarropas se encuentra en otro ambiente de la casa, por ejemplo

en la cocina, se debe mantener desenchufado, cerrado y tapado.

9. ESCALERAS

Es uno de los sectores de la casa donde se producen más accidentes.

† Riesgos

- Muchas veces las escaleras son tomadas como un lugar de juego por los niños generándose situaciones de mucho riesgo.
- Cuando la separación entre los barrotes de la baranda no es la adecuada, un niño puede pasar entre ellos y caer al vacío o quedar atrapado.
- Muchos niños utilizan las barandas para deslizarse o como tobogán.
- Los accidentes pueden producirse tanto durante el ascenso como el descenso de la escalera.
- Las escaleras “en caracol” son sumamente peligrosas, especialmente para los niños.
- Las curvas de las escaleras con escalones asimétricos son otro factor de riesgo importante de señalar.
- El descenso “en grupo” o “de la mano”, muy frecuente en los colegios, es sumamente peligroso, por el “efecto dominó” que puede producir la caída o el resbalón de un solo niño.

• Prevención

- Las escaleras y sus accesos nunca deben ser un lugar de juegos.
- Impedir el libre acceso de los niños a una escalera colocando un mecanismo de barrera adaptado a cada necesidad. La valla o barrera debe colocarse en ambas bocas de acceso (superior e inferior) y su mecanismo de apertura debe tener cierto grado de dificultad para que un niño menor de 4 años no pueda abrirlo.
- Si el tipo de baranda permite que un niño pase entre sus barrotes, es conveniente colocar un sistema de red paralelo al recorrido de la baranda.
- Es fundamental enseñar a los niños el uso correcto del pasamanos, puntualizando especialmente el peligro que corren si lo usan para deslizarse.
- Los escalones deben tener los bordes sanos con bandas de material antideslizante.
- Evitar las escaleras “caracol” y en caso de que la escalera tenga curvas, lo ideal es que sea con rellano (descanso plano) y no con escalones asimétricos.
- Los niños pequeños deben bajar o subir de la mano de un adulto físicamente apto para auxiliarlos.
- Si bajamos las escaleras con un bebé en brazos, lo debemos sujetar con un brazo mientras con el otro nos tomamos del pasamanos. Este traslado debe hacerlo una persona físicamente apta para esta tarea (ni hermanitos ni ancianos).
- Enseñar a los adolescentes que bajar o subir de a 2 o 3 escalones y a la carrera, aumenta y potencia los riesgos de caídas.

10. ASCENSORES

Consideraremos como situaciones riesgosas aquellas que se producen:

- a) Fuera del ascensor (rellano o palier).

- b) En el intermedio (entre puerta de rellano o acceso externo y la cabina).
- c) En la cabina (ascensor).
- d) Por detención imprevista del ascensor.

1

a) Fuera del ascensor (rellano o palier)

† Riesgos

- Una de las situaciones más peligrosas es cuando las puertas de acceso al ascensor pueden abrirse sin que el ascensor se encuentre en el piso. En la actualidad los modelos más usuales son:
 - puerta tijera
 - puerta tablilla
 - puerta placa de madera
 - puerta placa de metal
 - puerta semiautomática
 - puerta automática
 - puerta reja

Todos estos modelos ofrecen riesgos cuando sus cierres no funcionan adecuadamente. Pero la puerta tijera es una de las más peligrosas.

Recuerde que:

La puerta tijera es una de las más peligrosas porque permite que manos, pies u otros elementos la atraviesen sin dificultad, ocasionando lesiones que pueden llegar a ser extremadamente graves, inclusive mutilaciones.

- En el caso de las puertas reja que no tienen cobertura reglamentaria (malla con cuadrados hasta 3 x 3 cm) puede ocurrir lo ya mencionado para puertas tijera.
- Los otros modelos de puertas no ofrecen peligros en sí mismas, excepto cuando no funcionen adecuadamente sus cerraduras, pudiendo ocasionar la caída de una persona por el hueco o pasadizo del ascensor.

• Prevención

- Asegurarse de la presencia de la cabina del ascensor en el piso antes de abrir la puerta del palier.
- En los ascensores con puerta tijera, los niños deben esperar el ascensor, alejados de las puertas. Lo mismo debe hacer una persona que lleva a un niño pequeño en brazos, ya que éste puede mover un brazo o pierna y tocar la puerta del ascensor.

b) En el intermedio (entre puerta de rellano o acceso externo y la cabina)

† Riesgos

- Algunas puertas guardan mayor distancia que la reglamentaria, dejando un espacio entre ambas que en algunos casos permite que un niño quede alojado entre ellas. Es importante vigilar esta situación, ya que si el ascensor se acciona automáticamente, su movimiento puede producir que el niño atrapado en ese espacio sea desplazado y se golpee la cabeza contra la viga del techo. La rapidez con que se desarrollan los hechos no da tiempo para tomar ningún tipo de acción para impedir que ocurra un aplastamiento.

Prevencción

- Verificar la distancia entre puertas. Si es mayor que la reglamentaria (hasta 12 cm) comunicarlo para su corrección.

c) En la cabina (ascensor)

† Riesgos

- Cuando la cabina posee puerta tijera el mayor peligro es, al igual que con las puertas tijeras en rellano (puerta de acceso al ascensor), que un miembro quede aprisionado. Sin embargo, el peligro resulta aún mayor si el ascensor se encuentra en movimiento, ya que el miembro aprisionado se irá lesionando cada vez más a lo largo del trayecto.
- Otra situación de riesgo se genera cuando no se respeta el peso permitido para cada ascensor o la cantidad de personas que pueden viajar en él.
- La apertura de puertas de acción manual con el ascensor en movimiento es otro riesgo, especialmente en el caso de niños mayores que utilizan el ascensor solos.

Prevencción

- Los niños pequeños no deben viajar solos en ningún tipo de ascensor. Aunque no es posible establecer una edad uniforme, al menos deben superar ampliamente aquella en que adquieren la “noción del peligro”: 4 a 5 años.
- Los niños deben viajar siempre contra alguno de los paneles fijos del ascensor ya que existen cabinas que tienen más de una puerta en su interior.
- No debe permitirse que el niño toque la manija de la puerta de cabina ni que juegue con la botonera.
- Respetar los límites de peso. Cuando no esté expresado en cantidad de personas se debe tener en cuenta que el peso calculado es de 75 kg por persona.

d) Por detención imprevista del ascensor

† Riesgos

- El principal riesgo es el deseo de querer abandonar el ascensor por cuenta propia, sin esperar ayuda externa.
- La apertura de la puerta y el intento de alcanzar el piso inferior, pueden ocasionar la caída de la persona hacia el hueco del ascensor. En ese mismo intento el ascensor puede accionarse repentinamente e iniciar su movimiento aprisionando el cuerpo. Lo mismo puede suceder cuando la persona quiere alcanzar el piso superior.
- El “timbre de alarma” debe ser chequeado periódicamente. Su sonido debe ser muy audible y resonar en un ambiente en el que siempre haya alguien.

Prevencción

- Si se detiene el ascensor entre pisos NO PIERDA LA CALMA.
- No hay nada más seguro que permanecer en la cabina esperando la ayuda externa
- Siente a los niños en el piso de la cabina.
- Pida auxilio usando el timbre de alarma.
- No abra las puertas y no intente salir por sus propios medios, aunque estas se abran fácilmente.
- Espere la ayuda externa que debe ser realizada por personal competente.
- Antes de efectuar cualquier maniobra de ayuda, se debe cortar la energía eléctrica.
- El ascensor tiene aire suficiente como para permanecer varias horas dentro de él.

Recuerde que:

- En caso de incendio no debe utilizar el ascensor, puede haber un corte de energía eléctrica y el hueco transformarse en una verdadera chimenea.
- Es importante explicar a los niños, aún antes de que estén en edad de utilizar el ascensor, las diferentes situaciones de riesgo relacionadas con su uso y enseñarles las conductas a seguir para prevenir accidentes. Muéstreles con el ejemplo el correcto uso del ascensor.
- Las situaciones riesgosas no deberían darse si se cumplieran estrictamente todas las medidas de seguridad que exigen las reglamentaciones vigentes en el Código de Edificación y en las Ordenanzas sobre el uso de ascensores.

Pese a ser consideradas por los fabricantes de ascensores y empresas de mantenimiento, estas normas de seguridad no son obligatorias en todo el país y por lo tanto su aplicación depende de cada municipio.

Cumpla y haga cumplir todas las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes en los ascensores.

11. INGESTIÓN DE CUERPOS EXTRAÑOS

Es un riesgo muy frecuente, sobre todo en los niños pequeños. Si el objeto ingerido ingresa a la vía aérea puede ocasionar desde ahogamiento hasta diversos trastornos bronquiales y pulmonares. Si en cambio sigue la vía del aparato digestivo, puede producir lesiones o intoxicaciones.

† Riesgos

- Los alimentos en general, y algunos en especial deben considerarse peligrosos. Entre los alimentos más peligrosos están los caramelos y las pastillas pequeñas, las frutas secas, los pochoclos y los manifes. Cualquier alimento sólido “mal cortado” (en trozos grandes) o “poco masticado” es potencialmente riesgoso.
- En el caso de lactantes y niños pequeños a veces es un hermano el responsable de colocarle objetos en al boca.
- Cualquier objeto pequeño que se pueda introducir por completo en la boca del niño representa un riesgo potencial. Los objetos brillantes o de colores llaman su atención con mayor intensidad.
- Las pilas o baterías de reloj, computadoras o juegos son sumamente atractivas para los más pequeños. Su ingesta puede producir además de ahogamiento, quemaduras en el tracto gastrointestinal, principalmente en el esófago o el estómago.
- Los “globitos de carnaval” también representan un riesgo, así como todo objeto de goma que sea de tamaño pequeño, incluyendo la goma de los chupetes.

• Prevención

- Los niños son curiosos y exploradores. No alcanza con ocultar los objetos peligrosos, es importante también no perder de vista al niño.
- No ofrecer al niño para jugar bolitas, monedas, dados, botones u otros objetos pequeños que pueda ingerir. Tampoco debe jugar con cuentas para collares, fideos, tornillos o pequeñas piezas de juegos para armar de los hermanos mayores.

- No dar a los niños pequeños muñecos u ositos con ojos o adornos de vidrio o plástico que puedan desprenderse. Tampoco se les debe ofrecer para jugar juguetes a pilas.
- Evitar el uso de prendedores, broches de gancho, alfileres, dedos, etc.
- Recordar que cualquier medicamento para adultos en la forma farmacéutica de comprimidos, grageas o cápsulas puede actuar como un cuerpo extraño para el niño, además de las acciones farmacológicas que la droga pueda producir si se absorbe en el estómago o intestino.
- Nunca deje al lactante tomar solo el biberón. Si lo hace, permanezca a su lado. No deje tampoco al niño comiendo solo. Aunque sepa hacerlo es necesaria la supervisión de un adulto, si es posible sentado junto a él.

Recuerde:

- Se debe tener mucho cuidado con la pata de pollo que muchas veces se le ofrece a los más pequeños para que coman solos. La pata posee un hueso finito que si es ingerido puede causar una perforación intestinal, al igual que los mondadientes.
- Las espinas de pescado (especialmente los de río) son de gran riesgo a cualquier edad. Es importante no confiarse de los “filetes” denominados “sin espinas”.
- Vigile las tetinas del biberón, en especial las de goma y si están rajadas o muy blandas cámbielas rápido; el bebé puede ingerirla y le puede ocasionar una obstrucción intestinal.

12. ENERGÍA ELÉCTRICA

Su utilización es indispensable, pero debemos reconocer también los riesgos que implica: debemos conocerlos y aprender a prevenirlos.

† Riesgos

- Cortocircuitos y pérdidas de energía.
- Utilización de artefactos que debieran tener conexión a tierra pero no la tienen, o está mal hecha.
- Tocar o manipular artefactos eléctricos.
- Cambiar una lamparita con el artefacto enchufado y sin “cortar” la corriente.
- Instalación o arreglos del sistema eléctrico por personas no idóneas para dicha tarea.
- Cables u otros elementos en mal estado.
- Tomacorrientes al alcance de los niños.
- Los enchufes “triples”, múltiples o “zapatillas” y los cables alargadores (en general todos con colores llamativos) despiertan la curiosidad de los más pequeños.
- Carencia o mal funcionamiento del disyuntor.

• Prevención

- El ingreso de la energía eléctrica a nuestra vivienda debe ser el adecuado: la conexión no debe ser clandestina. Como primer elemento de protección es preciso colocar un disyuntor y llaves termomagnéticas. La función del disyuntor es cortar la energía de inmediato cuando una persona se pone en contacto con la electricidad y esta se descarga a tierra. Si alguien conecta un cable negativo con uno positivo y se produce un cortocircuito, será la

llave termomagnética la que corte el suministro.

- Compruebe una vez al mes el correcto funcionamiento de su disyuntor con la llave que tiene para tal fin.
- Es aconsejable que la línea de energía que ingresa al domicilio se divida en sublíneas internas y que cada línea tenga una llave termomagnética para separar así la alimentación de energía de los electrodomésticos de los artefactos de iluminación.
- Los artefactos que así lo necesiten deben tener siempre conexión a tierra y no utilizar adaptadores de enchufes (de tres a dos patas).
- No utilizar ni tocar artefactos eléctricos con los pies descalzos o mojados.
- Para el cambio de una lámpara de luz debe cortarse la electricidad o desenchufar el artefacto.
- Para hacer algún arreglo de la línea eléctrica se debe llamar a un especialista.
- Nunca utilizar para conectar un artefacto a tierra la tubería de agua, la conexión debe realizarse con una lanza de diseño aprobado enclavada a tierra.
- Si es inevitable utilizar “triples” o “zapatillas”, colocarlos en un lugar totalmente inaccesible para los niños pequeños.
- Nunca desconectar artefactos enchufados tirando de los cables.
- Controlar el estado de los cables y enchufes de los artefactos eléctricos, las mínimas imperfecciones pueden causar graves accidentes. Deben revisarse en especial aquellos que son conectados y desconectados habitualmente.
- Si existe un cable con imperfecciones debe cambiarse en su totalidad, ya que los parches con cintas aisladoras no son seguros.
- Las tapas de cajas de tomas o llaves de electricidad no deben tener roturas o rajaduras.
- Cuando en el domicilio haya niños, no se deben utilizar prolongadores de cables. Si no existe otra posibilidad, colgarlos a una altura a la que ellos no puedan llegar.
- Todos los tomacorrientes deben estar a una altura mayor de un 1.20 m del piso para evitar que el niño tenga acceso a ellos.
- Las “tapas” de tomacorrientes deben ser seguras. El método de colocar una cinta adhesiva en reemplazo de las tapas no es seguro, aun con los niños más pequeños.

Para tener en cuenta:

- En caso de asistir a una persona electrocutada nunca la toque en forma directa porque usted quedará “pegado” y entonces tendremos dos afectados: la víctima y usted.
- Durante las tormentas trate de no salir, especialmente de noche. Desconecte los electrodomésticos. Evite usar artefactos de comunicación eléctricos, por ejemplo teléfonos inalámbricos. Si un cable cae sobre su vehículo no toque las partes metálicas y permanezca en su interior hasta recibir ayuda.
- En caso de inundaciones utilice siempre calzado aislante para desplazarse. Desconecte el ingreso de energía eléctrica a su domicilio (siempre con elementos de aislamiento). Antes de reconectar los artefactos alcanzados por el agua compruebe con especialistas su buen funcionamiento. Antes de conectar el fluido eléctrico haga controlar también el aislamiento de las llaves y los tomacorrientes.

13. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA CASA DE LOS ABUELOS

† **Riesgos**

- Muchas veces la casa de los abuelos no está preparada para la visita y estadía de niños pequeños.
- Todos los riesgos tratados en este capítulo de la casa son aplicables para este punto.
- Generalmente los abuelos toman más remedios que los padres de los niños y los dejan a la vista para no olvidarse de tomarlos. Cuando los niños los visitan existe un alto riesgo de sufrir intoxicaciones por ingerir medicamentos usados por sus abuelos.

• **Prevención**

- La casa de los abuelos debe ser tan segura como la de los padres, entonces cada una de las formas de prevención expuestas en este capítulo deben ser tenidas en cuenta en el hogar de los abuelos.
- Los medicamentos deben guardarse en armarios cerrados con llave y ésta no debe quedar a la vista del niño.
- Los productos tóxicos, insecticidas, plaguicidas, solventes, pinturas, productos de limpieza deben estar en lugares donde el niño no tenga acceso y cerrados con llave.



1. PEATONES

Pensando en los niños

Como norma general, se acepta que la mayoría de los niños aprenden, recuerdan y ejecutan con eficiencia las reglas de seguridad peatonal entre los 7 y 9 años. Se supone que esto se logra gradualmente y se estimula con el ejemplo y el señalamiento permanente de padres, cuidadores, docentes, etc.

Por debajo de esa edad, aun con un buen entrenamiento, las reacciones de los niños son imprevisibles y su capacidad de concentración es muy variable, por lo que dependen para su seguridad de la presencia de un adulto a su lado.

En la calle no sólo es necesaria la atención permanente, sino que además el niño debe ser llevado de la mano, sobre todo los menores de 4 o 5 años.

Cuidado de los niños en la calle

Es obvio que este cuidado debe estar a cargo de un adulto apto físicamente. La compañía de hermanos preadolescentes o adolescentes o de abuelos muy ancianos, más allá de su indudable buena intención, puede no ser efectiva en momentos de emergencia.

Una sola persona puede proteger eficientemente a dos niños pequeños, sin embargo es importante tener presente que llevar a un bebé de pocos meses en brazos disminuye la posibilidad de vigilancia y contención de otros eventuales acompañantes que no tengan todavía la noción del peligro.

Durante el desplazamiento por la vereda, los más pequeños deben ir del lado opuesto a la calle. Los mayorcitos pueden ir un par de metros adelante (nunca detrás) de los adultos, para poder advertirlos de eventuales riesgos.

Cuando no se puede caminar por la vereda

La interrupción de la vereda por reparaciones, obras en construcción y vehículos mal estacionados es frecuente. Si es una calle o avenida de mucho tránsito, no debe dudarse en retroceder a la esquina, cruzar por la senda peatonal y utilizar la vereda opuesta. Si el tramo es muy breve, los vehículos vienen “de frente” y es un momento de poco tránsito, el adulto decidirá, de acuerdo con la edad y el número de los niños a su cargo, qué conducta adoptar.

Salida de vehículos

La mayoría de los edificios y playas de estacionamiento tienen señales luminosas y/o sonoras que indican cuándo sale un vehículo. Los garajes de casas particulares carecen de avisos y es frecuente la salida de vehículos “marcha atrás”. Por ello, es fundamental estar atento a esta circunstancia.

Cómo cruzar la calle

El cruce de la calle debe hacerse por las sendas peatonales marcadas en el pavimento. Si existieran semáforos debe atenderse a sus indicaciones. Si un lugar tiene pasarelas aéreas y se está en compañía de niños, debe optarse sin dudar por usarlas.

La costumbre de detenerse primero, luego mirar atentamente a ambos lados y cruzar sin correr pero sin demoras es lo más seguro, no importa que se trate de calles de mano única o avenidas de doble mano.

El adulto debe tener muy en cuenta que los menores de 6 o 7 años tienen serias dificultades para evaluar la distancia y la velocidad de cualquier vehículo que tienen a la vista. A esa edad todavía no son capaces de tener en cuenta varias cosas a la vez.

El cruce de la calle con un bebé en brazos o en un cochecito, y otro niño tomado de la otra mano exige la concentración de un adulto y aptitud física para una emergencia. Una vez más recordamos que no es una tarea para adolescentes o personas muy ancianas.

No bajar el cochecito del bebé a la calle hasta no tener habilitado el paso.

No esperar la señal del semáforo con el cochecito en la calle.

En zonas rurales o semirurales

Frecuentemente nos vemos obligados, por la falta de veredas, a caminar sobre el pavimento. Lejos de ser lo ideal, si no existe otra posibilidad, debe hacerse siempre en sentido contrario al tránsito y de día, lo que nos permitirá ver con anticipación cualquier vehículo.

Cuando se aproxima un vehículo, los adultos deben colocarse con los niños en la banquina, aunque tenga barro o agua, lo más lejos posible del borde de la ruta y siempre con los más pequeños alzados y los niños mayores tomados de la mano hasta que pasen los automotores.

Recuerde que:

El uso de auriculares para caminar o correr disminuye la percepción de cualquier señal sonora y contribuye a la desconcentración. Su uso debe limitarse a parques, plazas o clubes.

Semáforos

a) Interpretación de las señales luminosas para peatones

FIGURA BLANCA DE UN PEATÓN CAMINANDO: indica que se puede cruzar sin riesgo y por la senda marcada al efecto.

LA MISMA FIGURA INTERMITENTE (se enciende y se apaga) indica que finaliza el tiempo de cruce seguro: no hacerlo.

FIGURA EN ROJO DE UN PEATÓN O UNA MANO EN GESTO DE “ALTO”: indica la imposibilidad de cruzar en ese momento.

b) Interpretación de las señales luminosas para vehículos y significado para peatones

LUZ ROJA: los vehículos deben detenerse en la línea marcada en la calzada. Suele coexistir con la figura blanca del peatón caminando y debe cruzarse la calzada sin demorar.

LUZ ROJA INTERMITENTE en un semáforo o las balizas de los vehículos estacionados en movimiento (poco usada entre nosotros): indican máxima prudencia y en lo posible esperar con los niños que cese la señal, ya que implica siempre algún grado de riesgo.

LUZ AMARILLA: indica al peatón que los vehículos se detendrán próximamente, y que debe esperar ese momento para cruzar.

LUZ AMARILLA INTERMITENTE: Máxima precaución, advierte que no funciona el semáforo y hay peligro para los niños.

LUZ VERDE: indica el turno del paso vehicular, habitualmente coincide con el peatonal rojo o la mano en alto en el mismo color. No debe cruzarse la calzada.

Recuerde que:

Aunque el semáforo nos esté dando paso, igual debemos tener precaución y observar atentamente el comportamiento de los vehículos antes de iniciar el cruce.

2

2. BICICLETAS

Es fundamental que los niños aprendan a ser conductores responsables de bicicletas. Los adultos deben enseñarles las leyes de tránsito y los riesgos a los que se someten al andar en bicicleta por la calle. Para lograr este aprendizaje, en sus comienzos deben ser acompañados por adultos. Los docentes deben comprometerse, a lo largo de toda la escolaridad, con la enseñanza de la educación vial.

† Riesgos

- Al caer de la bicicleta un niño puede golpearse fuertemente su cabeza contra el piso o el cordón de la vereda.
- Los manubrios y las manijas de frenos pueden golpear o penetrar el cuerpo del conductor en caso de una caída.
- El mal manejo, el manejo no responsable o el desconocimiento de las limitaciones de la bicicleta.
- Atropellamiento por andar de noche sin tomar los recaudos necesarios.
- Es habitual observar a una gran cantidad de niños de corta edad lesionados al ser transportados por adultos o niños mayores en bicicleta. La forma más frecuente es el apriamiento del pie o el tobillo entre los rayos de la rueda, que causan secuelas de larga duración.
- Muchos niños caen de las bicicletas al dormirse mientras son transportados.

• Prevención

- El tamaño de la bicicleta debe ser adecuado al tamaño del niño; una forma sencilla para saberlo es controlar que el niño sentado alcance a tocar el suelo con los pies.
- El casco es un importante medio de protección para conductores de bicicleta que debe ser utilizado cada vez que se emplee este medio de transporte.
- Los manubrios y las manijas de frenos deben estar protegidos por elementos romos y elásticos, por ejemplo goma.
- Es importante enseñar a los niños las señales que deben realizar para ser vistos por el resto de los conductores y advertirles el peligro que significa movilizarse en bicicleta en horas de la noche.
- Si bien es riesgoso andar en bicicleta de noche, en caso de tener que hacerlo es aconsejable llevar ropas blancas o fluorescentes, luz delantera, ojo de gato trasero y luces en ambas

ruedas de la bicicleta.

- No circular en contramano. Las bicicletas deben respetar los sentidos de las calles como cualquier vehículo.
- Debemos informarles a los usuarios de bicicleta sobre las limitaciones del rodado en cuanto a su resistencia y a la pérdida del equilibrio cuando se usa de manera inadecuada.
- Tener en cuenta que el diseño y material con que está construida la bicicleta debe ser el que corresponda al terreno por donde va a circular. Por ejemplo: una unidad construida para piso liso no puede circular cotidianamente por adoquines o calles de tierra, ya que si se la utiliza de esa forma, es muy posible que se rompa imprevistamente la horquilla, ocasionando una lesión a su conductor.
- Recordemos que la bicicleta está diseñada para el transporte de una sola persona sentada en su silla y que por seguridad no se debe llevar pasajeros en ella.
- Los pesos deben transportarse en un portaequipaje sobre la rueda trasera, ya que hacerlo sobre la delantera disminuye su maniobrabilidad.
- No llevar niños sentados delante del conductor. En caso de que la familia deba trasladarse de un lugar a otro, no deben hacerlo en bicicleta, sino en auto, remise o transporte público.
- La bicicleta debe tener protector de la rueda trasera y de la cadena.
- No dejar a los niños pequeños junto a una bicicleta parada, ya que se le puede caer encima. También es posible que el niño se ponga a jugar con los pedales y su mano puede quedar atrapada entre la cadena y la corona o el piñón de la bicicleta.
- Si los niños pequeños están junto a una bicicleta, deben estar siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Es importante que el ciclista esté atento a la apertura imprevista de las puertas de los autos estacionados.

Recuerde que:

- Resulta muy difícil moverse en bicicleta en medio del tránsito de la ciudad; por ello las comunidades deben esforzarse en la creación de ciclovías.
- Es riesgoso también circular en bicicleta por veredas de plazas, parques o costaneras, ya que existe la posibilidad de lesionar a quienes se encuentran caminando por allí. El riesgo es mayor aún en veredas de barrios residenciales o comerciales.
- Nuestras leyes vigentes prohíben a menores de 12 años circular en bicicleta por la calzada.

3. CICLOMOTORES Y MOTOCICLETAS

Motocicleta

Todo vehículo de dos ruedas con motor a tracción propia de más de 50 cm³ de cilindrada y que puede desarrollar velocidades superiores a 50 km por hora.

Ciclomotor

Es una motocicleta de hasta 50 cm³ de cilindrada que no puede exceder los 50 km por hora de velocidad.

† Riesgos

- Los vehículos de dos ruedas con tracción propia son ágiles y poderosos. Quizá por eso ejercen una profunda atracción, especialmente sobre los jóvenes.
- Sin embargo, sólo algunos motociclistas saben que el riesgo de sufrir un accidente es muchas veces mayor que para un automovilista. Con cierta frecuencia, arriesgan innecesariamente su seguridad, tentados por la facilidad de maniobra que su pequeño, potente y veloz vehículo les brinda. Y este es su mayor riesgo, pues este vehículo no posee carrocería que proteja a sus ocupantes ni cinturones de seguridad como el automóvil.
- Se debe tener en cuenta también que existen factores adversos a la hora de conducir. La tierra, la arena, el adoquinado, el piso húmedo o resbaladizo, las manchas de aceite o de gas oil, los baches, alambres, maderas y ramas son sus potenciales enemigos. A una velocidad prudencial, estos obstáculos pueden ser visualizados a tiempo y evitados sin maniobras bruscas.

• Prevención

- La seguridad de la motocicleta está en relación directa con la responsabilidad del conductor. Sólo una aproximación gradual, responsable y consciente en la práctica de su manejo puede proporcionar una real destreza.
- El lugar de mayor seguridad para la circulación está a la derecha, próximo al borde del camino o la acera.
- Se deben respetar en todo momento las normas de prioridad de paso mientras se avanza. El zigzaguo constituye una de las principales causas de accidentes.
- Centre su atención en el movimiento del tránsito que lo rodea: observe y prevea las maniobras de los demás vehículos y proceda en consecuencia.
- El manejo de las motocicletas se controla con las piernas y las manos. Guíe con ambas manos en todo momento.
- Si debe frenar, especialmente cuando la calzada está resbaladiza, con manchas de aceite, tierra, etc. coloque siempre el vehículo en posición vertical y en dirección recta.
- Conserve siempre el espacio suficiente que le permita ejecutar una maniobra imprevista o una frenada hasta la detención total del vehículo.
- Esté atento a la apertura imprevista de puertas de autos estacionados.
- No transite de contramano.
- De noche encienda las luces reglamentarias.

Recuerde:

El conductor debe usar siempre casco y antiparras. El acompañante también debe estar protegido con casco.

Para circular con un automotor (incluidos los ciclomotores y las motocicletas) es indispensable que:

- El conductor esté habilitado para conducir ese tipo de vehículo y lleve consigo la licencia correspondiente.
- El número de ocupantes guarde relación con la capacidad para la que fue construido, y no estorben al conductor.
- El automotor posea los sistemas de seguridad originales en buen estado de funcionamiento.

Recuerde:

- El conductor debe circular siempre a una velocidad tal que de acuerdo con su salud, el estado del vehículo y su carga, la visibilidad existente, las condiciones de la vía y el tiempo y la densidad del tránsito, tenga siempre el total dominio de su vehículo y no entorpezca la circulación. De no ser así, deberá abandonar la vía o detener la marcha.
- La velocidad estará dictada por su seguridad. Una motocicleta permite desarrollar velocidades más altas de lo aconsejable y el peligro se torna mayor en el tránsito ciudadano. El conductor debe mantener la velocidad dentro de los límites que la legislación determina para zonas urbanas y rurales, así como adaptarla a las condiciones del tránsito.

4. AUTOS DE LA FAMILIA

† Riesgos

- Un niño que viaja en el asiento delantero del automóvil tiene un alto riesgo de padecer graves lesiones al golpear contra el habitáculo en caso de frenada brusca o colisión.
- Un bebé que viaja en brazos de su madre u otra persona en el asiento delantero, no podrá ser sostenido ya que el niño multiplica varias veces su peso en caso de colisión, corre el riesgo de golpear contra las paredes del habitáculo o salir despedido por el parabrisas. Si además la madre no está sujeta con cinturón de seguridad, deben agregarse las lesiones producidas por el golpe de ella contra el niño, considerando que el peso de la madre también está ampliado por la fuerza resultante de la colisión.
- Las bolsas de aire (airbag) instaladas como protección para adultos han causado serias lesiones de niños que viajaban en el asiento delantero.

• Prevención

- Los niños que pesan menos de 20 kilos deben viajar en su correspondiente asiento de seguridad, colocado en el asiento trasero y con cinturón de seguridad puesto.
- Para los niños de 0 a 9 meses el asiento de seguridad debe colocarse detrás del respaldo del asiento delantero del acompañante, orientado en el sentido inverso al de la marcha.
- Los niños de 9 meses a 3 años pueden tener su asiento en la forma indicada o fijado en el asiento trasero, en el sentido de la marcha.
- Los niños de 4 a 12 años deben viajar en el asiento trasero, sobre almohadones elevadores protegidos con cinturón de seguridad especial y mecanismo de ajuste de la presión.
- Los niños mayores de 12 años pueden viajar en el asiento delantero, con su correspondiente cinturón de seguridad. Si el vehículo está equipado con airbag, el asiento delantero debe correrse lo máximo posible hacia atrás.
- La madre embarazada debe proteger a su bebé usando siempre el cinturón de seguridad en el vehículo, cuidando que la parte horizontal de la correa pase por debajo de su vientre y la diagonal pase por encima.
- Todos los pasajeros del habitáculo, no importa dónde estén sentados, deben usar cinturón de seguridad.
- Deben colocarse las trabas de seguridad de las puertas.

† Riesgos

- Los niños que viajan sin sujeción además de los riesgos mencionados, frecuentemente propician la ocurrencia de accidentes por distraer con sus movimientos al conductor.
- También corren el riesgo de caer del vehículo en caso de abrirse una puerta o sufrir lesiones al sacar los brazos por las ventanillas.

· Prevención

- Los niños deben ocupar siempre los asientos traseros y viajar sentados.
- Verifique que se encuentren activados los botones de seguridad en las puertas traseras.
- Mantenga la disciplina adecuada en el auto para evitar que se distraiga el conductor.
- No se debe manejar ningún vehículo si se ha tomado aunque sea una mínima cantidad de bebidas alcohólicas (incluyendo cerveza), ya que aumenta sustancialmente la posibilidad de colisión.
- Si el viaje es prolongado, procure con anticipación los medios para entretener a los niños en forma ordenada.
- No permita que saquen los brazos, la cabeza, los juguetes u otros objetos fuera de la ventanilla.

† Riesgo

- Los objetos sueltos en el vehículo, en especial los colocados en la luneta trasera, pueden ser disparados como proyectiles al frenar bruscamente o sufrir colisión, provocando lesiones graves o la muerte en las personas en que impactan.

· Prevención

- Deje libre la luneta trasera de todo tipo de objetos, incluso juguetes, mamaderas y objetos pequeños.

† Riesgo

- Muchos niños y adultos sufren lesiones al ascender o descender del vehículo. Otros vehículos que circulan por la calzada y cuyos conductores no advierten el movimiento de los que ascienden o descienden, pueden impactar contra la puerta o las personas.

· Prevención

- Todo ascenso o descenso del auto debe realizarse por las puertas que se encuentran del lado de la vereda. Los niños deben esperar la instrucción de los padres o adultos responsables antes de abrir la puerta.

† Riesgo

- Frecuentemente los niños (y también los adultos), sufren aplastamiento de dedos y manos al cerrar las puertas de los vehículos.

· Prevención

- Desarrolle el hábito de verificar, antes de cerrar las puertas, que nadie tenga sus dedos o manos en el entorno de la abertura, especialmente en el sector de las bisagras.
- Una medida adicional que reduce el riesgo es alertar con anticipación el cierre de las puertas para que en caso de que alguien tenga sus dedos o manos en el entorno de la abertura los quite.

Recuerde que:

- El anochecer es el período más peligroso para manejar.
- Los ingresos y las salidas de las ciudades son kilómetros de mucho riesgo.
- En viajes prolongados, el cansancio del conductor es un importante factor de riesgo, sobre todo si no maneja por esa ruta habitualmente.

2

Para tener un viaje seguro

- Si se dispone a conducir un vehículo absténgase de consumir cualquier bebida alcohólica ni siquiera en pequeñas cantidades que la gente considera inofensivas.
- Antes de comenzar un viaje es importante comer liviano y no manejar en ayunas.
- En viajes largos realice paradas frecuentes, al menos cada 2 horas. Pare el vehículo en lugares alejados de la carretera, áreas de detención o estaciones de servicio, salga del auto y estire las piernas. No trate de recorrer distancias muy largas en un solo día.
- Cualquier distracción de los conductores puede implicar serios riesgos de accidentes. Por tal motivo no utilice teléfono móvil mientras conduce, ni siquiera un “manos libres”: está prohibido por ley. Si necesita hablar por teléfono detenga el auto en un lugar seguro.
- Controle que su vehículo esté en buenas condiciones, revise neumáticos, frenos, sistema de amortiguación, luces, funcionamiento de puertas y cinturones de seguridad, etc. Verifique que no ingresen gases del motor al interior del vehículo.
- Mantenga siempre algunas de las ventanas parcialmente abiertas, incluso si tiene aire acondicionado.
- Respetar las velocidades máximas le dará más posibilidades de llegar con éxito a destino.
- No dejar a los niños solos en el auto ya que el calor, la falta de oxígeno, el aumento de dióxido de carbono y la intoxicación de gases representan un riesgo para su salud.
- Si se viaja en un auto con techo corredizo, es importante evitar que los niños se paren en el asiento asomándose por él.
- En caso de viajar en una pick-up, los niños y adolescentes deben viajar siempre en la cabina. Jamás deben hacerlo en la “caja”, ni aún sentados.

Relación velocidad, distancia y tiempo de frenado

A mayor velocidad, mayor es el tiempo y la distancia que se necesita para detener un vehículo, por ende, más graves son las consecuencias ante un imprevisto.

5. TRANSPORTES PÚBLICOS

Entendemos por transportes públicos aquellos que utiliza la comunidad para trasladarse y son de uso cotidiano: taxis, remises, colectivos, transportes escolares, subterráneos y trenes.

† Riesgos

- Atropellamientos, golpes y caídas.
- Ser embestido por otro vehículo o arrollado por maniobras bruscas del conductor.
- Sufrir lesiones en brazos o cabeza al sacarlos por la ventanilla del vehículo.

Distancias de frenado

Velocidad	Distancia recorrida durante la reacción (metros)	Distancia recorrida durante el frenado (metros)	Distancia total del frenado (metros)
20 km/h	6	2	8
40 km/h	11	8	19
60 km/h	17	18	35
80 km/h	22	31	53
90 km/h	25	40	65
110 km/h	31	59	90

2

Creencias erróneas

Lo que algunos padres piensan	La realidad
A mi bebé lo llevo en brazos porque es más seguro.	En caso de choque, aun a 10 km/h, un adulto es expulsado de su asiento hacia adelante y la tendencia instintiva es abrir los brazos para frenar el impacto. En un solo segundo abre los brazos y suelta al bebé.
Solamente hacen falta sillitas si se circula en ruta, a gran velocidad.	El 70% de los accidentes ocurre en trayectos cortos, a menos de 15 km del domicilio y a alrededor de 50 km/h. A esta velocidad, el choque es similar a una caída de un cuarto piso.
En caso de accidente es mejor que esté suelto y salga despedido.	Las estadísticas demuestran que ser despedido fuera del vehículo aumenta 6 veces las posibilidades de morir en un accidente.
Los chicos no soportan viajar atados.	Es una cuestión de hábito. Está demostrado que cuando los niños se acostumbran desde pequeños a viajar en sillita, lo toleran muy bien.
Las sillitas son caras y se usan poco tiempo.	Si bien es cierto que hay que hacer un gasto extra, cualquier lesión grave acarrea más gastos y la vida de los hijos es invaluable.

Prevenición

- Esperar el medio de transporte elegido sobre la vereda, en los lugares o en las paradas habituales para ello; nunca descender a la calle para tratar de pararlo haciendo señas al conductor.
- No subir o bajar de un vehículo en movimiento, cualquiera sea el transporte.
- Siempre ascender o descender cuando el vehículo se encuentre completamente detenido y su conductor haya abierto las puertas de acceso.

- Los niños deben ser los primeros en ascender al vehículo. Al descender, primero deben hacerlo los adultos y luego los niños.
- No sacar las manos, los brazos o asomarse por las ventanillas ya que existe el riesgo de sufrir golpes o roces contra otros vehículos u objetos.

En el colectivo

- Dentro del colectivo, los niños deben estar lejos de las puertas, sentarse correctamente en los asientos y no permanecer parados o agachados.
- Si no hay asientos disponibles y se debe viajar parado, hacerlo solamente en el pasillo de los pasajeros y siempre tomado de los pasamanos para conservar mejor el equilibrio.
- Los niños no deben andar caminando o jugando en los pasillos.
- En la medida de lo posible los niños deberán viajar con las manos libres, dejando bolsos y equipajes a sus mayores.
- No es conveniente que lleven objetos o juguetes de materiales rígidos, con bordes filosos o ángulos agudos, porque pueden producir heridas cortantes, punzantes o contusiones en caso de frenadas o movimientos bruscos del vehículo.
- Se le debe ceder el asiento a una persona que viaja parada con un bebé en brazos, pues esto representa un riesgo para la persona y en especial para el bebé.
- El niño no debe ir comiendo o con caramelos en su boca, ya que un movimiento brusco puede causar obstrucción de sus vías respiratorias.

En taxis y remises

- Recomendamos ocupar preferentemente el asiento trasero, en especial los niños; en caso de choque, este sitio es un lugar más seguro que el asiento delantero.
- Solicitar al conductor que accione la traba de seguridad de las puertas.
- Abrocharse el cinturón de seguridad, aunque la circulación sea a baja velocidad o durante trayectos cortos.
- Exigir al conductor una velocidad moderada y un estilo de conducción prudente.
- Al bajarse de un taxi o remis, hacerlo por la puerta que da a la vereda y nunca por la que da a la calle, por donde circula el tránsito.

En tren o subte

- Aguarde la llegada del tren o el subte en el andén de la estación y lejos del borde próximo a las vías, para evitar el riesgo de caer en ellas por un resbalón o ser empujado por otros pasajeros que intentan subir.
- Los niños no deben viajar cerca de las puertas o asomados por las ventanillas. Tampoco es prudente que recorran los vagones del tren.

6. VEREDAS

Se denomina así a “la orilla de la calle o de la vía pública, que se encuentra junto al paramento de las casas y está destinada al tránsito de peatones”.

Debemos tener muy presente que los niños de 1 y 2 años no suelen distinguir bien entre la vereda y la calle, conocimiento que debe ser enseñado en forma gradual y constante.

En los niños un poco más grandes, el mayor riesgo de accidentes se presenta al comenzar y terminar el horario escolar, momentos cuando es mayor su presencia en las calles.

A medida que crecen, los niños van incorporando conocimientos y habilidades. Sin embargo hay que tener en cuenta que aún durante la adolescencia y por las características propias de ese período, el cuidado y la atención del adulto es fundamental.

† Riesgos

Objetos móviles en las veredas

- Automóviles: muchas veces se encuentran estacionados sobre la vereda o subida del garaje, obstruyendo notoriamente el desplazamiento.
- Motocicletas: algunas veces son encadenadas o apoyadas en columnas, pilares o paredes, generando el riesgo de que caigan, dando lugar a aplastamientos o en otras ocasiones dejando manchas de aceite en el suelo que facilitan caídas.
- Bicicletas: el riesgo radica no sólo en las posibilidades de accidentes por “andar en la vereda”, sino por estar apoyadas sin seguridad en la pared, en los árboles y pocas veces en bicicleteros adecuados.
- Vendedores ambulantes con sus puestos callejeros, cajones de fruterías, caballetes de precios de ofertas, cestos de flores o de desperdicios, etc. que obstruyen el paso.
- Si las rejas desmontables de los negocios son apoyadas en la pared o en los árboles pueden causar lesiones al ser embestidas por los niños.

Objetos fijos en la vereda

- Carteles: están determinadas en reglamentos sus medidas y la ubicación, pero el incumplimiento de las normativas puede originar lesiones no sólo por las caídas sino por obstrucción en el desplazamiento en las aceras. A veces los carteles están rotos y se observan fichas de electricidad al descubierto que pueden llamar la atención de los niños, con la consecuente exposición a los riesgos que implica su manipulación.
- Cajas de electricidad o de gas sin las tapas correspondientes o abiertas al paso del público.
- Ventilación de calefacciones de estufas de tiro balanceado: frecuentemente las salientes están a muy baja altura y pueden ocasionar lesiones por traumatismo o quemaduras.
- Acondicionadores de aire: en muchos casos salen de la línea de construcción o tienen caída de agua producto de la condensación. Esto no sólo resulta molesto, sino que aumenta las posibilidades de resbalones y caídas.

Objetos anclados en la vereda

- Columnas de señalización que obstruyen el paso.
- Acumulación de tierra y pozos realizados por empresas de servicios en reparaciones. Muchas veces dejan también pozos profundos que al cubrirse de agua de lluvia, constituyen verdaderas trampas ocultas.
- Casamatas de protección de respiración de las cámaras del servicio público. Obstruyen el desplazamiento por las veredas y pueden provocar traumatismos. Si no están bien cerradas generan un alto riesgo de causar accidentes por electricidad.
- Pilotes colocados en algunas esquinas o frentes como protección. Estos pilotes aumentan sensiblemente el riesgo y estrechan el desplazamiento del peatón.
- Anclajes en el cordón para evitar el estacionamiento en el sector de ingreso de autos que pueden provocar el enganche de los pies con las consiguientes caídas.
- Toldos bajos y las columnas que los sostienen obstruyen el desplazamiento. Es frecuente el choque de la cabeza contra los faldones que al ser tan bajos constituyen un riesgo.
- El suelo muchas veces no es uniforme no sólo por el tipo de baldosas, sino porque las

superficies mismas carecen de continuidad; es posible encontrar hundimientos, baldosas flojas, rotas o resbaladizas por aceite, petróleo o jabón producto del lavado de vehículos o animales.

Para reflexionar:

Si observamos todos los obstáculos enumerados anteriormente, las veredas son una barrera para quien padece alguna discapacidad y resultan un terreno algo hostil, además de constituir un hecho discriminatorio.

Prevenición

- Mantener la vereda despejada y en buenas condiciones.
- Eliminar malezas, acumulaciones de agua, residuos, desperdicios, escombros.
- Lavar la vereda dentro de los horarios autorizados.
- Las salientes de calefacción deben estar por lo menos a 2,30 m del piso.
- Los acondicionadores de aire que tienen salida al exterior deben tener derivación a aguas pluviales para evitar el goteo sobre la vereda.
- Los toldos deben tener por lo menos 2 m de alto.

Recuerde que:

- Los adultos deben supervisar a los niños hasta comprobar que son buenos peatones y comprenden cuáles son las situaciones de riesgo y la forma de evitarlas.
- Desde muy pequeños se les debe inculcar que las veredas no son un lugar adecuado ni seguro para jugar.
- Al salir de una vivienda se debe mirar a ambos lados ya que existe la posibilidad de que una bicicleta o una moto pase en ese momento por delante y nos atropelle.
- El mejor consejo para los padres es que se constituyan en un ejemplo para sus niños.

7. CRUCES DE FERROCARRIL

† Riesgos

- Desconocer o desobedecer las señales de precaución puede ocasionar accidentes muy graves en los cruces de ferrocarril.
- Existen también otros factores que aumentan el riesgo de sufrir estos accidentes; algunos de ellos son:
 1. Los inherentes al vehículo, por ejemplo la condición de los neumáticos, la eficiencia de los frenos, incluso la misma superficie del camino puede modificar la distancia de frenado.
 2. Los días de lluvia o neblina, donde se reduce considerablemente la visibilidad.
 3. El estado del conductor, ya que el sueño y el alcohol son factores agravantes. El conductor que no puede prestar atención ni concentrarse, aprecia mal la distancia; disminuye su poder de reacción y por la euforia, muchas veces, sobreestima sus capacidades: acelera, cuando sería necesario detenerse.
 4. El funcionamiento de los mecanismos de seguridad: barreras, luces, timbres, etc.

· **Prevención**

- Cuando pase un cruce ferroviario RESPÉTELO: PARE, aprenda a VER y OÍR antes de cruzarlo.
- Enseñe con el ejemplo.
- Aprendamos a conocer las señales que nos indican peligro.

Los carteles con el dibujo de un semáforo rojo, una campanilla que suena y las barreras bajas, nos dicen, sin hablar, “POR AQUÍ PASA EL TREN”.

Entonces: ¡A PRESTAR ATENCIÓN!

Son señales que, a toda voz, gritan: ¡DETENERSE!

No basta con conocer las señales, ES NECESARIO CUMPLIRLAS y por supuesto, CONTRIBUIR A SU CONSERVACIÓN.

Recuerde que:

Antes de cruzar una vía debemos parar y mirar aunque tenga barreras o estas estén subidas.

8. MASCOTAS

Las mascotas son seres vivos y como tal poseen características anatómicas, fisiológicas y comportamientos particulares para cada especie y raza. Dado que los niños comparten espacios privados y públicos con los animales, es muy importante que aprendan a interactuar con sus mascotas o con los animales ajenos.

Las lesiones producidas por ataques de animales son muy frecuentes. Los más comúnmente involucrados son los perros y los gatos, animales domésticos que conviven con las personas.

† **Riesgos**

- La gran cantidad de animales sueltos sin propietario en la vía pública representa un riesgo. Estos animales pueden sentirse amenazados debido a su condición de desamparo y pueden atacar a personas desprevenidas.
- Las lesiones producidas por animales no siempre se deben a una agresión o ataque, muchas veces pueden ser consecuencia de juegos o sin intención de causar daño.

· **Prevención**

- Al elegir una mascota es importante tener un conocimiento profundo de las características y las diferentes conductas de cada especie y raza. Además es preciso considerar las particularidades de cada núcleo familiar y el espacio físico que se posee. No es aconsejable tener un perro grande en un espacio reducido donde además viven niños.
- Las mascotas deben recibir controles veterinarios periódicos, porque un animal enfermo o con dolor puede reaccionar en forma agresiva. Además deben tener las vacunas al día.
- Ser especialmente cuidadosos con los gatos no castrados puesto que tienen más posibilidades de arañar o morder a sus propietarios debido a influencias hormonales que los tornan irritables.
- Para evitar animales sueltos sin propietario en la vía pública es preciso tomar conciencia sobre la reproducción de nuestras propias mascotas. No debemos permitir que se reproduzcan sin control. Las autoridades gubernamentales deben también implementar planes

de esterilización de animales.

- Los animales deben pasear junto a sus dueños, con collar, correa y bozal, ya que una situación imprevista puede hacer que la mascota ataque a una persona.
- No permitir que los animales vivan sueltos en la calle.
- Enseñe a sus hijos a jugar con la mascota y a conocer sus hábitos.
- Si se puede, es bueno llevar a los perros a una escuela de entrenamiento para que aprendan a obedecer y sepan cuál es su lugar en la familia.

2

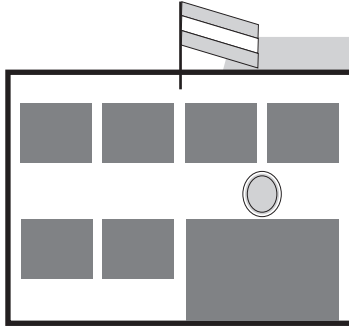
Importante

Los resguardos señalados se deben observar con todos los mamíferos utilizados como mascotas (conejos, hamsters, etc.).

Recuerde:

- Cualquiera sea el origen y la magnitud de la lesión (incluyendo rasguños o exco-riaciones mínimas), el animal que la provocó debe ser observado por un médico veterinario durante un período de 10 días para controlar si tiene rabia.
- Los perros sueltos en la ciudad son un factor adicional de peligro para peatones, ciclistas y motociclistas. También los niños pueden sentirse amenazados al ver un perro y correr sin dirección fija, con el riesgo de ser atropellados por un rodado, además de lesionados por el perro.
- Denuncie siempre la presencia de animales sueltos a la policía o a las autoridades municipales.
- Explique a los niños que no deben molestar ni despertar a un animal, sea de la casa o de la calle, porque pueden reaccionar con agresividad.

3.



Accidentes en la escuela

1. ENTRADA Y SALIDA DEL COLEGIO

Es importante señalar que la entrada y la salida del colegio son momentos de mucha tensión para los docentes y de riesgo para los niños. Además debemos tener en cuenta que tanto los riesgos como los modos de prevención son diferentes según la escuela se encuentre situada en la ciudad o en una zona rural.

a) Cuando la escuela está en la ciudad

La seguridad de nuestros niños en esos momentos depende de varios actores:

- el Municipio,
- la Escuela,
- los transportistas de escolares,
- los padres de los niños,
- los mismos niños, y
- las personas que transitan por la vecindad.

Al municipio le corresponde:

- Demarcar el territorio vecino a la escuela, y en lo posible indicar en la demarcación el horario de la entrada y la salida de los niños para que los que transitan por el lugar se conduzcan con toda precaución.
- Colocar vigilancia principalmente en los horarios de salida de los niños de la institución, como apoyo a los alumnos preventores y a las maestras que cortan el tránsito en ese horario.
- Demarcar el estacionamiento específico para los transportistas escolares.

A la escuela le corresponde:

- Programar que la entrada y la salida de los niños se realice en forma organizada, teniendo en cuenta el número de niños que se movilizan en esos momentos, las posibles salidas del edificio y la peligrosidad de las calles hacia donde desemboquen.
- Indicar a los niños que actúen prudentemente y brindarles educación sobre seguridad vial.
- Organizar con alumnos y padres voluntarios los equipos de preventores escolares para el corte de tránsito vehicular en las calles limítrofes a las salidas.
- Disponer la presencia de autoridades de la escuela en las inmediaciones para proteger a los preventores escolares y vigilar el comportamiento de los niños.
- Vigilar que los alumnos no transiten con sobrecarga de peso para que la circulación se realice con mayor facilidad. (Véase punto 6 de este capítulo en pág. 57.)

Los transportistas escolares deben:

- Cumplir con las normas vigentes para el transporte de niños.
- Estacionar en el espacio demarcado para los micros.
- Recordar que es más importante que los niños lleguen sanos a casa que cumplir estrictamente con el horario.

Los padres deben:

- Cuando retiran a sus niños personalmente tener especial cuidado de no entorpecer las acciones de seguridad. Si transitan en automóvil deben estacionarlo en las cuadras próximas a la escuela y caminar para retirar a sus hijos. Nunca parar en doble fila y que los niños pasen entre medio del tráfico para subir al automóvil.
- Cuidar las normas de seguridad para su transporte ya sea en automóvil o motocicletas. (Véase Capítulo 2.)
- Controlar el peso que acarrean sus hijos de la escuela a su casa para que este no dificulte su movilidad. (Véase punto 6 de este capítulo, pág. 57.)
- Si sus hijos utilizan transporte escolar deben asegurarse de que estén autorizados y cumplir con los requisitos necesarios.

Los niños deben:

- Cumplir con todo lo aprendido sobre comportamiento y seguridad.
- En caso de notar irregularidades o fallas en la seguridad, notificar a sus padres y maestros.

Los ciudadanos deben:

- Recordar que los niños que entran y salen de la escuela pueden hacerlo en forma desordenada, y por lo tanto es su obligación conducir en las cercanías con extrema cautela, obedecer a los alumnos preventores, a las autoridades de la escuela y a los oficiales que ordenan el tránsito. Deben respetar la señalización existente.

b) Cuando la escuela está en zona rural:

El gran riesgo es el cruce de rutas: deben ser demarcadas en forma contundente y progresiva, muy visible, vertical y horizontalmente. Es importante que en la demarcación figure el horario en que los niños entran y salen de la escuela para que los vehículos que transitan tengan especial cuidado en esos momentos.

2. EL AULA

Muchas veces, los edificios escolares tienen sectores o elementos riesgosos que pueden causar lesiones a alumnos, docentes y personal auxiliar. El maestro juega un papel fundamental en la detección precoz de situaciones de riesgo.

† Riesgos

- Umbral o escalones para ingresar al aula.
- Pisos encerados o limpiados con productos siliconados.
- Alfombras.
- Puertas, ventanas de cristal y persianas exteriores con correa.
- Puertas de ingreso que abren hacia adentro: si un grupo numeroso de niños corre para

salir del aula en caso de emergencia, quedarían atascados.

- Instalación eléctrica deficiente.
- Calefacción: son especialmente riesgosas las estufas de gas o kerosén en ambientes cerrados, al igual que los braseros pueden producir intoxicaciones por los gases que desprenden.
- Las estufas eléctricas pueden provocar quemaduras al tocarlas o incendios en contacto con material inflamable.
- Los juegos violentos o imprudentes en el aula, como tirar objetos o correr en el aula, pueden ocasionar lesiones graves.
- Los pupitres con asiento o tablero plegable pueden causar lesiones en las manos al ser accionados.
- Pizarrones, carteleras o bibliotecas mal amurados.
- Uso de raticidas o plaguicidas durante el período escolar.

Prevenición

- Pintar los umbrales y los escalones con colores vivos para visualizarlos fácilmente.
- No pasar cera ni productos siliconados en los pisos.
- En caso de poner alfombras deben ser antideslizantes y estar bien adheridas.
- Las puertas y las ventanas deben estar provistas de cerramientos adecuados. Los cristales deben ser inastillables.
- Si las puertas de acceso abren hacia adentro, se deben colocar bisagras de tal manera que la apertura se realice hacia fuera.
- Controlar que la instalación eléctrica funcione perfectamente. Instalar disyuntores. Cubrir los enchufes y vigilar que estén provistos de conexiones a tierra. Evitar cables colgantes y colocar interruptores automáticos.
- Mantener las estufas en buen estado y ventilar las aulas al usarlas. Colocar las estufas lejos de los niños y de productos inflamables.
- Recordarle a los chicos que no se debe correr en el aula ni realizar juegos violentos o imprudentes.
- Los pupitres para los más pequeños no deben tener partes plegables.
- Pizarrones, carteleras o bibliotecas deben amurarse correctamente.
- No colocar raticidas u otro tipo de insecticidas dentro del aula o en otros sectores de la escuela durante el período escolar. Si fueron utilizados durante las vacaciones deberán retirarse antes del comienzo de las clases.

Al elegir muebles para el aula tener en cuenta:

- Cuanto más espacio libre quede para el movimiento de los niños, mejor.
- Las bibliotecas, las mesas y los escritorios que terminan en aristas o bordes filosos deben cubrirse con protectores de goma o plástico, para evitar cortes o lastimaduras innecesarias.
- Descartar los estantes porque pueden ser utilizados por los niños para treparse en busca de objetos altos.
- Los armarios deben tener una buena cerradura. Es aconsejable no guardar elementos peligrosos pero en caso de ser necesario hacerlo, colocarlos en la parte superior del armario, lejos del alcance de los niños.
- El botiquín debe guardarse en un lugar seguro y bajo llave. Los frascos de medicamentos deben conservar su rótulo original, de esa forma evitaremos errores y en caso de ingestión podremos informar al médico de qué remedio se trata.
- En lo posible no colocar cortinas. Si son necesarias, procurar que sean cortas y estén con-

feccionadas con telas no inflamables o tóxicas. Deben estar lejos de las estufas.

- En caso de tener plantas en el aula, controlar que no sean venenosas o tóxicas.

Conversar con los alumnos sobre los riesgos de:

- Jugar con elementos cortantes o punzantes.
- Arrojar avioncitos de papel o útiles escolares que puedan lastimar los ojos de un compañero.
- Derramar líquidos o alimentos en el piso puede provocar resbalones y caídas.
- Correr o abrir puertas bruscamente porque es posible golpear a quien estuviera del otro lado.
- Dejar elementos (lápices, cuadernos, mochilas, etc.) tirados por el piso.

Es importante:

Tener planificada la evacuación en caso de catástrofe (incendio, terremoto, inundaciones, etc.). La escuela debe contar con extinguidores en buen estado de funcionamiento y con su carga al día, ubicados en lugares visibles.

Recuerde:

Si la escuela posee un laboratorio debe permanecer con llave cuando no se utiliza. Los elementos cortantes, sustancias químicas o mecheros se guardarán bajo llave.

Es necesario conversar con los chicos sobre la importancia de obedecer las indicaciones del docente para utilizar los diferentes elementos del laboratorio.

3. BAÑOS

† Riesgos

- Si los baños se encuentran mojados es probable que los chicos se resbalen y caigan.
- Cuando los baños están superpoblados es mayor el riesgo de caídas y golpes.
- Encierro de los niños en las cabinas de los baños.
- Los sanitarios muy grandes y altos para el tamaño de los niños pueden generar caídas y golpes.
- Las piletas mal amuradas pueden causar lesiones por aplastamiento.
- Dejar productos de limpieza en el baño puede ocasionar intoxicaciones, especialmente en los niños más pequeños que pueden verse atraídos por una botella con líquido de color.

• Prevención

- Los baños deben permanecer secos. El personal de limpieza controlará antes, durante y después del recreo que estos se encuentren en óptimas condiciones para su uso.
- Los docentes deben vigilar los baños durante todo el recreo. Los niños deben saber que el baño no es un ámbito de reunión y que los encuentros entre compañeros se realizan en el patio.
- Si hay un solo baño para todos los cursos es importante organizar un cronograma de recreos para que los más pequeños vayan en un horario diferente al de los chicos más grandes.
- Las puertas deben abrirse desde afuera y tener además un espacio entre la parte inferior y el piso, para que en caso de que un niño se haya quedado encerrado pueda salir por debajo.

- Los artefactos del baño (inodoros, piletas) deben ser acordes con el tamaño de los niños.
- Las piletas, bebederos e inodoros deben estar bien amurados a la pared o al piso y en ningún caso estar rotos o rajados.
- Los productos de limpieza estarán bajo llave en un cuarto especial cerrado al que no ingresen los chicos. Si la escuela carece de este espacio y la única opción es dejarlos en el baño, deben guardarse en un armario con llave.

4. RECREOS

3

El recreo, tanto como la entrada y la salida de la escuela, es un momento de riesgo y tensión. En muchos casos la estructura edilicia no cuenta con los requisitos necesarios para que este momento de esparcimiento sea placentero y seguro para los niños.

† Riesgos

- El comienzo del recreo generalmente es un momento de caos porque los chicos salen corriendo de los salones para llegar al patio cuanto antes.
- Un patio en mal estado (resbaladizo, de cemento rugoso, con baldosas levantadas, pozos sin tapar, etc.) puede generar caídas, golpes, rotura de dientes, raspaduras, etc.
- Los árboles con ramas bajas (a la altura de los chicos) pueden provocar lastimaduras o ser utilizados por los niños para trepar.
- Espacios pequeños en relación con la población escolar o recreos compartidos por alumnos de edades muy diferentes. Esto sucede con frecuencia desde la implementación de la Educación General Básica (EGB) ya que en muchos establecimientos comparten el patio alumnos de primer grado con preadolescentes de noveno año.
- Patio con vidrios, columnas, canteros o macetas.
- Juegos de pelota o carrera.
- Chicos que portan objetos cortantes o con punta.
- Peleas o juegos violentos ya que muchas veces el recreo se constituye en un momento de descarga.
- Carencia de espacios cubiertos para los días de lluvia.
- Los chicos tienen por costumbre correr o caminar con chupetines o lápices en la boca y si se caen pueden clavarse estos elementos y lesionarse gravemente.
- Existencia de rejas que puedan ser trepadas con facilidad por los niños o tengan puntas filosas.

• Prevención

- Controlar que los pasillos y las puertas de acceso al patio sean amplios. En caso contrario, elaborar acuerdos entre los maestros y los alumnos para que la salida sea ordenada y por turnos, para lograr que no sea caótica.
- En la construcción de los patios utilizar materiales antideslizantes y superficies no rugosas. Controlar que no haya baldosas rotas o pozos destapados.
- Los árboles deben ser podados de manera tal que no queden ramas a la altura de la cara de los niños o puedan ser utilizadas para treparse.
- Organizar el recreo por turnos, es decir que no salgan todos los cursos juntos, sino que lo hagan en diferentes horarios, para evitar la superpoblación del patio o que los más chicos tengan que compartir el espacio con los más grandes. Esta diferencia de tamaño suele

causar accidentes donde los más chicos pueden recibir lesiones de diferente consideración.

- No es aconsejable que haya vidrios en el lugar donde se realizan los recreos. En caso de no poder modificar esto, se los debe cubrir con una malla metálica que impida su rotura. Si en la zona hay columnas, se recubrirán con colchonetas. Las macetas o canteros deben ser quitados, ya que la prioridad es la seguridad de los chicos.
- Es conveniente determinar en qué espacios está permitido correr o jugar a la pelota y en cuáles no. Si no hay espacio para realizar esta distribución es necesario dialogar con los chicos, plantearles la situación y pensar entre todos alternativas de juegos seguros para el recreo.
- En caso de no tener un patio cubierto, es aconsejable que los días de lluvia los niños realicen el recreo en sus aulas.
- Dialogar con los chicos y sus padres para que no lleven objetos contundentes o cortantes a la escuela.
- Es importante organizar entre los docentes la supervisión de los recreos. También se debe trabajar con los chicos el tema de la violencia dentro de la escuela, destacar la importancia del diálogo y de la palabra para solucionar conflictos.
- Enseñar a los niños los riesgos de movilizarse con elementos rígidos o semirrígidos en la boca.
- Las rejas que rodean los patios deben estar diseñadas de forma tal que los niños no las puedan trepar. No deben tener puntas filosas o puntiagudas. Es importante dialogar con los niños sobre los peligros que implica trepar una reja.

5. EDUCACIÓN FÍSICA

Se debe realizar educación física en un lugar y en un horario adecuados.

La clase de Educación Física es el espacio donde se le enseña a nuestros niños a cuidar el cuerpo y fortalecer su mente y su espíritu. Preparar el físico para una vida digna debe ser el fin de esta área de la educación.

Son pocos los niños habilidosos para aprender solos a caminar y correr, estas cosas tan simples se deben aprender y es preciso enseñarlas, sobre todo saltar y caer. Durante el crecimiento es indispensable mantener una buena flexibilidad muscular y articular, saber como lograrla y conocer la importancia de realizar un control del peso corporal para prevenir la obesidad y la desnutrición.

A pesar de ser estos los fines primordiales de la educación física escolar, muchos niños se accidentan durante las pocas horas en que se desarrolla esta actividad.

† Riesgos

- Las lesiones más frecuentes son las causadas por sobrecarga o porque niños poco o nada entrenados son sometidos a exigencias para las que no están preparados. Por ejemplo, pedirle a un niño obeso recorrer una distancia en un tiempo dado o saltar un cajón.
- Las lesiones por traumatismos se producen, la mayor parte de las veces, porque los niños no saben caer, saltar o esquivar un obstáculo.
- Inconvenientes por condiciones climáticas inadecuadas (calor excesivo, llovizna, etc.)

· **Prevención**

- El maestro a cargo del curso debe estar entrenado para detectar déficits de visión, audición, etc., en los niños.
- El profesor de educación física tendrá una formación adecuada y específica. Debe preocuparse por detectar obesidad, problemas nutricionales o defectos físicos (desviaciones de miembros, columna vertebral, deformidades etc.).
- Los niños deben realizar actividades físicas acordes con su edad y tamaño.
- Es importante realizar un adecuado precalentamiento y elongación.
- Prevención del golpe de calor en horas del mediodía y la siesta.

6. PORTAFOLIOS, MOCHILAS Y CARRITOS

Trasladar los materiales de estudio hacia y desde la escuela es para nuestros niños un desafío del que habitualmente quedan con alguna secuela.

Tanto los portafolios como las mochilas y los carritos son normalmente cargados con sobrepeso que el niño no está en condiciones de soportar, ya que aunque tenga la fuerza necesaria para llevarlos, su cuerpo no está preparado para esa exigencia.

Problemas ocasionados por el sobrepeso

- Contracturas musculares importantes.
- Lesiones musculares.
- Aumento del riesgo de accidentes como peatón.

Este tipo de lesiones se producen tanto por el uso de portafolios (aunque sean cambiados de mano con frecuencia) como de mochilas (que son cargadas sobre la espalda y en forma inadecuada). Ambos hacen que el niño adopte posturas inadecuadas que influyen negativamente en el crecimiento.

† **Riesgos**

- Muchas veces los niños colocan la mochila o el portafolios sobre la bicicleta lo que ocasiona una importante reducción de la maniobrabilidad y el equilibrio de estos vehículos.
- Existe también el riesgo de que algún elemento (correas, manijas, etc.) se enganche en las ruedas, los pedales o la cadena.
- Si un niño que conduce una bicicleta carga en su espalda con el peso de la mochila, tiene mayores probabilidades de sufrir lesiones osteo-musculares importantes ya que la postura de la bicicleta no es nada conveniente para cargar peso.

· **Prevención**

- Ningún niño debe transportar sobre su cuerpo una carga mayor al 5% de su peso y si utiliza carrito no más del 10% de su peso.
- Los carritos deben tener ruedas grandes y bases amplias para que no se traben con facilidad y evitar así que vuelquen fácilmente.
- La escuela debe poseer los elementos para el desarrollo de las clases y el material de estudio necesario para que el niño no tenga que transportarlo a diario desde su casa.

- La escuela debe establecer diferentes días para cada actividad, de esta forma el niño sólo deberá transportar el material necesario para la actividad de ese día.
- Los padres deben controlar que el niño lleve a la escuela sólo los elementos necesarios.

Recordar que:

- Si bien los carritos son más adecuados para el traslado de peso, se debe tener en cuenta que el niño no debe arrastrar más del 10% de su peso.
- Además el carrito es peligroso en el momento de cruzar una calle defectuosa o subir y bajar el cordón de una vereda porque puede volcarse, trabarse o engancharse y distraer al niño en un momento de enorme riesgo.
- El cruce de calles con mochilas y carritos es un momento crítico, que los niños pequeños no deben afrontar solos.

7. TRANSPORTE ESCOLAR

El servicio de transporte escolar consiste en el traslado de alumnos con vehículos automotores desde:

- el domicilio particular hasta el establecimiento educativo y viceversa;
- desde el establecimiento educativo hasta distintos lugares de la ciudad para realizar deportes, recreación, turismo urbano o actividades extraescolares.

† Riesgos

- Un vehículo de transporte escolar en malas condiciones, conducido a exceso de velocidad o sin tener en cuenta las normas de tránsito, puede causar una colisión en la que muchas pueden resultar lesionadas.
- Si no hay suficiente cantidad de asientos para todos los ocupantes o estos se encuentran en mal estado o sin cinturón de seguridad, ante una frenada o un movimiento brusco, los pasajeros pueden caer y sufrir golpes o cortaduras.
- Si el micro estaciona lejos del cordón y los niños tienen que bajar de la vereda a la calle para subir, existe el riesgo potencial de que algún vehículo los atropelle.
- Exceso de velocidad para llegar a horario, por demora de los escolares o por el número excesivo de transportados.

• Prevención

- Los traslados en micros escolares deben realizarse con la autorización de los padres y de las autoridades escolares. Los alumnos deben ir acompañados durante el viaje por uno o más docentes o preceptores.
- El servicio de transportes deberá realizarse en forma eficiente y teniendo en cuenta las medidas de seguridad, responsabilidad, confort e higiene.
- Los vehículos afectados a este servicio serán: automotores de cuatro ruedas carrozados para tal fin y de acuerdo con las exigencias establecidas en las ordenanzas municipales. La capacidad de transporte en todo tipo de vehículos para niños será fijada por la Dirección General de Transporte.

Todos los vehículos deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- No superar los 15 años de antigüedad.
- Poseer vidrios de seguridad templados o laminados.
- Estar carrozados especialmente para el transporte de personas y deberá llevar las siguientes inscripciones: ESCOLARES Y TRANSPORTE ESCOLAR, colocados a cada lado de la carrocería, en la parte media trasera y en la parte superior central delantera. Debe colocarse la leyenda VELOCIDAD MÁXIMA 45 KM POR HORA en la parte trasera.
- El interior no deberá presentar aristas vivas ni elementos sobresalientes capaces de causar lesiones en caso de colisión. Los pisos deben estar cubiertos con material antideslizante y de fácil limpieza. Deberá contar con un botiquín de primeros auxilios y estar provistos de un matafuegos.
- Deberán poseer una ventanilla o puerta de emergencia de acuerdo con las características del vehículo.
- Los asientos estarán debidamente fijados al piso, con un cinturón de seguridad para cada pasajero, acolchados y tapizados con material que facilite su limpieza. El interior deberá tener iluminación adecuada durante las horas nocturnas.
- La capacidad máxima de escolares transportados estará determinada por la cantidad de asientos habilitados. Está prohibido llevar escolares en asientos provisorios o de pie.
- Para el ascenso y descenso de los escolares el vehículo deberá arrimarse al cordón de la acera y las puertas del vehículo permanecerán cerradas hasta que se detenga.
- Las puertas deben ser accionadas sólo por los adultos.
- La velocidad de marcha no debe sobrepasar lo establecido por el reglamento de tránsito en vigencia.

Es importante que:

- La escuela predetermine y demarque un sitio de estacionamiento para el transporte escolar.
- Los padres y la escuela controlen que los micros estén en condiciones óptimas para el transporte de los niños y verifiquen que tengan la habilitación correspondiente.

8. EXCURSIONES Y PASEOS PROGRAMADOS

Las excursiones programadas pueden ser parte de la enseñanza. Sin embargo existen riesgos potenciales que pueden evitarse informando e instruyendo a niños, padres, docentes y al personal responsable del lugar donde se realizan las excursiones (policías, agentes de tránsito, guardabosques, bomberos, choferes, etc.).

Rol de los padres y tutores

Es el primer nivel de prevención. Cuando el docente les informa sobre una excursión que realizarán sus hijos, deben instruirlos sobre cómo deben comportarse, tanto en el transporte que los lleva como en el lugar donde se desarrollará el paseo.

En cuanto al transporte, los padres deben informar a los niños sobre la importancia de permanecer en sus asientos durante el viaje, de colocarse los cinturones de seguridad, de no caminar por los pasillos mientras el vehículo está en movimiento, sobre cómo realizar el ascenso y descenso al vehículo, el uso de las puertas delantera y posterior, los riesgos que

implica sacar los brazos o cabeza por las ventanillas, etc.

Con respecto a la calle, se los instruirá sobre su correcto cruce, el uso de semáforos, el respeto por las señalizaciones y por las instrucciones de los responsables (agentes de tránsito, policías) y cualquier otro peligro posible.

Sobre el lugar de la excursión se les explicará acerca de sus particularidades. Los padres deben ser informados no sólo de los objetivos de la excursión sino también de las características de los lugares por los cuales se va a transitar hasta llegar al lugar de la excursión propiamente dicho, además de notificarlos sobre las actividades que los chicos desarrollarán en ese lugar.

La formulación de críticas y autocríticas en las reuniones entre padres y maestros después de cada excursión puede servir para evitar y corregir errores.

Maestros, preceptores, profesores o responsables

Es el segundo nivel de prevención y de responsabilidad. Esta responsabilidad no es sólo de los docentes a cargo del grupo, sino que incluye también a los directivos, supervisores de departamentos, etc. que son quienes deben evaluar la excursión antes de su realización y verificar que se cumplan no sólo los objetivos pedagógicos sino también que se tomen todas las medidas de seguridad necesarias.

Aunque cada excursión tiene sus propias características, hay cuestiones comunes a todas que deben tenerse en cuenta.

Los organizadores de la excursión deben buscar asesoramiento sobre las características del lugar y los riesgos más comunes. Esta información debe ser compartida con los padres.

Vestimenta

Puede utilizarse el uniforme habitual de la escuela porque facilita distinguir a los alumnos de los de otra escuela. Sin embargo, a pesar de las ventajas del uniforme, se deben tener en cuenta las características del lugar donde se realice la excursión para aconsejar, por ejemplo, el uso de zapatillas cómodas cuando los paseos incluyen largas caminatas, determinado tipo de abrigo, medias, camperas según el clima, etc.

En caso de realizar excursiones a zonas de nieve o montañas hay que llevar ropa adecuada para evitar el frío. Si el lugar es muy soleado y caluroso usar sombreros, gorros, anteojos, etc., para evitar insolaciones y/o deshidratación si hubiere largas caminatas.

La indumentaria adecuada para cada excursión debe comunicarse a los padres con anticipación para que hagan las previsiones pertinentes.

Cantidad de personas a cargo

La cantidad de personas para acompañar al grupo se debe calcular en función de las reglamentaciones vigentes para cada centro educativo. No obstante el número que figure en los reglamentos –un responsable cada 10 alumnos– deberá preverse un número mayor si resultara necesario según las características y la duración de la excursión.

Es conveniente que uno de los responsables conozca el lugar y el tipo de excursión que se va a realizar. Si no es posible contar con alguien que ya ha participado de esa excursión, es necesario que los responsables tengan una reunión previa con personas que la hayan realizado para transmitirles los datos que consideren necesarios. El conocimiento del terreno evita los riesgos.

Traslado

Debe preverse de antemano el tipo de transporte que se va a utilizar (adecuado y regla-

mentario). Es importante establecer cómo se van a ubicar los alumnos dentro del vehículo para evitar que se sienten juntos grupos muy revoltosos.

Cuando el tiempo de viaje sea prolongado se harán paradas para tomar agua, alimentarse e ir a los sanitarios.

Durante la excursión

Además de recorrer la zona en grupos con sus respectivos responsables, es conveniente fijar un lugar de encuentro por sí alguien se pierde.

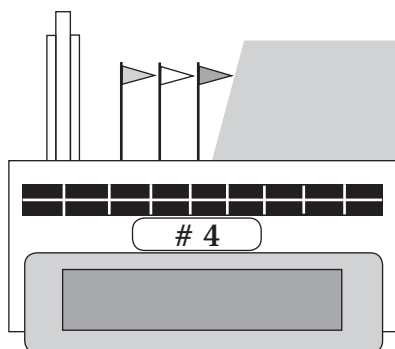
Es importante realizar un control frecuente de los alumnos (por ejemplo: pasar lista).

Campamentos escolares

Previsiones para un campamento sin riesgo

- Conocer previamente el lugar.
- Señalizar los lugares donde está permitido transitar sin la presencia de un mayor.
- Recorrer con todo el grupo los límites de lugar donde se acampa.
- Si se van usar elementos cortantes informar sobre el modo de uso.
- Establecer entre todos un lugar común para guardar los elementos cortantes.
- No realizar actividades competitivas que involucren elementos cortantes.
- Si el lugar en el que se va acampar es muy alejado de un centro urbano informar a la policía y solicitar vigilancia.
- Contar siempre con un vehículo de apoyo y una forma de comunicación telefónica o por radio.
- Acampar en zonas altas para evitar los efectos de las inundaciones y/o avalanchas en caso de lluvias.
- Armar las carpas alejadas de los árboles.
- Encender el fuego lejos de árboles, raíces, carpas o cualquier elemento inflamable.
- Encender el fuego sobre la tierra, piedras o pozos diseñados para tal fin.
- Apagar bien el fuego después de utilizarlo.
- Usar elementos de campamento (cocina, garrafa, etc.) diseñados para tal fin y aprobados por autoridad competente.
- Si se van a practicar actividades acuáticas también se debe conocer el área donde se van a realizar. Los participantes deben utilizar salvavidas.
- Es preferible utilizar zapatos de caña alta.
- Si se realizan caminatas por los senderos de un monte, organizarlas en grupos.
- Por las noches guardar el calzado en la carpa o colocarlo con la suela hacia arriba para evitar que entren arañas u otros insectos.
- Antes de la salida verificar y confirmar que todo el equipo esté en buenas condiciones.
- Contar con al menos un adulto responsable por cada diez chicos.
- Antes de la excursión confeccionar una pequeña historia clínica de los niños y del personal que los acompaña para saber si hay alérgicos, si algún alumno esta tomando un medicamento, etc.
- Controlar que los seguros del lugar, del transporte y de los participantes estén en orden.
- Pedir la autorización de los padres si los alumnos son menores de edad.
- Suspender o interrumpir la excursión si las condiciones climáticas se tornan inadecuadas o hay alerta meteorológico.
- Los adultos responsables deben tener conocimientos en técnicas de primeros auxilios.
- Nunca transitar por lugares que no tengan una salida vehicular rápida. Privilegiar el uso de rutas pavimentadas en lugar de caminos de tierra.

4.



Accidentes en el club

1. PISCINA

4

Consideraremos el agua clara “sin movimiento” que incluye: piscina de clubes, barrios cerrados, casas o quintas, “tanques australianos” rurales y piletas plásticas desarmables.

† Riesgos

- El agua representa un riesgo a tener en cuenta, aunque sea transparente y se encuentre “sin movimiento”.
- El ahogamiento en piletas, tanques australianos o estanques es una causa frecuente de muerte en niños de 1 a 5 años, aunque ocurre en todas las edades. Este accidente se puede evitar la mayoría de las veces si se tienen en cuenta algunas normas relativamente simples.

• Prevención

1) Aprender a nadar

- Impulsar por todos los medios la enseñanza organizada, placentera y completa de nadar correctamente a todos los niños a partir de los 4 o 5 años.
- Una vez que se aprendió a nadar es importante la práctica periódica para no perder este aprendizaje y reforzarlo.
- Las enseñanzas realizadas por los padres u otros familiares, en general no obtienen los resultados deseables. La persona que enseñe a otro a nadar debe estar capacitada para realizar dicha tarea.
- “Saber nadar” no significa dejar tomar otras medidas de seguridad.
- Hay que tener en cuenta que el hecho de haber ido durante varios años a piscinas, no significa que se sepa nadar correctamente.
- Toda actividad lúdica acuática antes de los 4 años supervisada estrictamente puede ser beneficiosa para un aprendizaje formal y duradero. Sin embargo no garantiza que los niños pequeños puedan nadar sin ayuda en una emergencia.

Recuerde enseñar a niños y adolescentes la regla de oro de todo buen nadador:
Jamás nadar solo y respetar las normas de seguridad

2) Utilización de chalecos salvavidas o similares

- Recomendamos el modelo tipo chaleco con abertura anterior, con al menos tres broches seguros y correa pasada por la zona inguinal, de material sintético de alta flotabilidad.
- El modelo elegido debe permitir que el niño flote aún inconsciente, con la cabeza fuera del agua.

- Cuando lo adquiriera debe tenerse en cuenta el peso del niño y no su edad.
- Desechar totalmente los “simil chalecos”: generalmente con forma de juguetes o animales de plástico inflables. Son totalmente vulnerables a pinchaduras, pérdidas por la válvula, etc.
- El chaleco debe ser colocado y abrochado por un adulto a todo niño que se encuentre en el agua o cercano a ella o a bordo de cualquier embarcación.
- Los salvavidas grandes inflables generan caídas frecuentes. Los niños deben montarse a ellos bajo estrecha vigilancia adulta y lejos de los bordes de la piscina.

3) Visión permanente

- Implica mirar y vigilar al niño constantemente cuando se encuentra cerca o dentro del agua.
- Es la medida preventiva más importante y sin costo alguno, especialmente para el caso de niños pequeños que aún no tienen “noción del peligro” (hasta los 4 ó 5 años).
- Recuerde que un niño puede ahogarse en pocos centímetros de agua y en pocos minutos.
- Los padres que leen, consumen infusiones o bebidas, o practican entretenimientos diversos mientras sus hijos están cerca o en el agua, no pueden vigilarlos con eficacia.
- Ante el menor indicio, aunque sea dudoso, de que un niño tiene algún tipo de dificultad en el agua, la conducta inmediata debe ser sacarlo. Jamás dilatar esta maniobra preguntando qué le pasa. Eso se hará una vez que el niño esté fuera del agua.
- Hay factores que aumentan el riesgo de ahogamiento como permitir ruidos o bullicio desmesurados. La fiestas o reuniones, la falta de iluminación nocturna son factores de riesgo.
- La supervisión por adultos responsables debe mantenerse en todo lugar donde haya un espejo de agua.
- Enseñar a los niños a pedir auxilio y a respetar las indicaciones de los guardavidas sea en la pileta, el mar, un lago, etc.
- Enseñe a sus hijos a no emitir falsos pedidos de auxilio, así como a evitar con otros niños los “juegos de manos” en la piscina.
- Si un pequeño cae al agua, el rescate debe ser realizado sin zambullidas por cuanto el desplazamiento del agua puede alejar a los niños del lugar donde se los vio. Es necesario entrar al agua con suavidad.
- Ingresar y sacar a los niños del agua de brazos a brazos.

4) Cercado de la pileta

- Toda pileta debe tener un cerco que la rodee por completo de una altura mínima de 1 m (óptimo 1,5 m), con una puerta de acceso que no pueda ser abierta de ninguna forma por los niños.
- El cerco debe tener barrotes verticales que no permitan el paso de la cabeza de un niño pequeño. La separación entre los barrotes no debe ser mayor de 10 cm.
- Aunque la pileta posea algún tipo de cobertura, debe colocársele el cerco, ya que no sólo es lo más seguro sino que también es más económico.
- El cercado es un mecanismo de protección muy eficiente y es preciso usarlo en todas las piletas.
- No deje sillas de jardín próximas al cerco ya que los niños pueden treparse y pasar sobre él.
- No deje objetos que llamen la atención dentro de la pileta ya que probablemente los chicos

intenten entrar para buscarlos.

5) Escaleras

- Las escaleras de las piletas no deben tener escalones de caño circular.
- Las escaleras y las barandas deben estar libres de óxido o pinturas descascaradas.

Recuerde:

Se debe tener cerca de las piletas elementos de auxilio (botiquín, salvavidas, etc.) y la persona a cargo del cuidado de la pileta debe estar capacitada en Reanimación Cardio Pulmonar básica.

4

Otros riesgos a tener en cuenta y sus formas de prevención

1) Trampolines y zambullidas

- Lanzarse al agua es un desafío que atrae a niños y adolescentes. Lo hacen desde el borde de la piscina, desde los taburetes para natación competitiva, de los trampolines recreativos (de aproximadamente 1 m de altura) y de los trampolines de competición (de 3 y 5 m de altura o más).
- En todos los casos puede haber una “mala caída” que produzca un golpe fuerte contra el agua o el fondo de la piscina, con peligro de pérdida de conocimiento.
- Otro riesgo grave y frecuente es que el niño caiga sobre un nadador o bañista desprevenido.

Es importante:

- Que un adulto haga una evaluación cuidadosa de la profundidad de la pileta antes de cualquier lanzamiento.
- Proteger las bocas de las bombas de succión.

2) Caídas en superficies mojadas

- Toda superficie mojada favorece los resbalones, estando descalzo o con ojotas de goma, todavía más si se corre en lugar de caminar.
- Las escaleras, los planos inclinados y especialmente los bordes de la pileta son los lugares más riesgosos.

Tenga en cuenta:

- No empujar a otro niño sentado o parado en el borde de la pileta.
- Los pisos de goma u otros materiales especiales disminuyen el riesgo pero no lo suprimen por completo.
- No deje correr a los niños alrededor de la pileta.

3) Soledad en la piscina

- Toda pileta pública debe tener siempre personal idóneo (bañero, guardavidas) para cuidar, prevenir y eventualmente actuar ante cualquier emergencia.
- Si el bañero o guardavidas abandona su puesto por alguna razón y es el único realizando esa tarea, debe ser reemplazado inmediatamente por otra persona. Si está solo, no puede leer, conversar, acarrear sombrillas, reposeras, etc. Su atención debe estar puesta en las

personas que están en el agua o en las cercanías de la pileta. Nadie debe nadar solo sin la vigilancia del bañero.

- En lugares que no tengan guardavidas o bañero no se debe permitir que niños y adolescentes “naden solos” aunque lo hagan con solvencia. Esta recomendación se hace extensiva a los adultos.

4) Exceso de cloro

- El exceso de cloro puede producir diversos trastornos como la congestión de ojos y nariz, problemas digestivos por ingestión y además es agresivo para la piel y el cabello.
- La cloración del agua debe hacerse al final del día, una vez que se hayan retirado todos los bañistas del agua. Es importante conocer cuál es el producto y la proporción adecuada a utilizar.
- Jamás efectuarla de mañana, momentos antes del ingreso de los bañistas.
- Si por error se administró cloro dos veces, no debe usarse la piscina por 24 horas.
- Toda piscina comunitaria debería tener control bioquímico de la cloración y de la presencia de gérmenes.
- Si es posible, utilizar los nuevos antisépticos hídricos “no clorados”.

5) Contagio en el agua

- Muchas y variadas enfermedades agudas pueden transmitirse a través del agua, como por ejemplo afecciones respiratorias, digestivas, de la piel, de los ojos, etc.
- Es importante tener en cuenta que el certificado médico de buena salud otorgado para un verano es de una utilidad muy relativa. Si bien es una medida que favorece la prevención de enfermedades contagiosas y limita la exposición al riesgo por parte de personas con algún problema físico, no es infalible.
- La actitud responsable de los padres y el asesoramiento adecuado del pediatra son las únicas soluciones para la transmisión de enfermedades y cuidados en las piletas.
- Hay que tener en cuenta que el personal de los clubes no está capacitado para distinguir niños sanos de enfermos, salvo groseras evidencias.
- Aunque el niño controle sus esfínteres, es una medida práctica preguntarle antes de ingresar a la pileta si siente deseos de orinar o defecar.

2. PRÁCTICA DE DEPORTES

La actividad deportiva en su aspecto lúdico y competitivo va tomando cada vez mayor importancia en nuestra sociedad y es ampliamente recomendable para el desarrollo físico y psíquico de niños y adolescentes. En forma paralela han aparecido lesiones específicas de cada deporte, más frecuentes cuando de lúdico pasa a ser competitivo. Las diferencias geográficas, culturales y climatológicas hacen variar el tipo de deporte practicado y la forma de hacerlo, factores que producen también una diferencia en la gravedad y el tipo de las lesiones que se originan.

† Riesgos

- Lesiones por sobrecarga. Se entiende por sobrecarga la sobreexigencia, ya sea en peso y/o actividad, para las que el niño no está preparado.
- Lesiones por traumatismos, causadas por defectos técnicos, exceso de entrenamiento,

lesiones por sobreuso.

- Lesiones producto de la competitividad y por querer imponerse sin importar la ética deportiva.
- También debemos considerar los individuos que con lesiones previas practican determinados deportes que agravan o perpetúan el problema.

• **Prevención**

- La práctica y el entrenamiento de cualquier deporte tienen que ser acordes con la edad y las características de cada niño.
- Promover la idea de que la práctica del deporte tiene un fin recreativo y es, además, un medio para mejorar el cuerpo, la mente y el espíritu de los niños.
- Realizar un buen examen y seguimiento médico del niño, evaluando sus condiciones físicas y psíquicas para la práctica del deporte, respetando sus etapas de crecimiento y adecuando el deporte a las necesidades de cada niño.
- Ante algún malestar físico de cualquier tipo, aun en apariencia intrascendente, suspender en principio la actividad deportiva y consultar con el pediatra.

• **Prevención**

En la pretemporada

- Realizar ejercicios de elongación para aumentar la flexibilidad muscular y articular.
- Hacer actividades que permitan el fortalecimiento muscular progresivo y acorde con cada edad.
- Ir aumentando de manera progresiva la distancia recorrida y la velocidad.
- Todo debe ser supervisado por una persona idónea y respetando la individualidad física y psíquica de cada niño.

Durante la temporada deportiva

- Realizar un buen calentamiento sin olvidar hacer estiramientos antes de la actividad y después de ella.
- Utilizar un calzado con suela bien acolchada y apto para el deporte practicado.
- Utilizar la vestimenta adecuada con el deporte y el clima.

Recordar

Un niño en edad escolar no debe realizar deporte competitivo, no debe ser exigido por encima de sus posibilidades biopsicosociales. Todos deben divertirse, teniendo siempre en cuenta el respeto por las posibilidades y las diferencias de cada uno.

Recién durante el tercer ciclo de Educación General Básica –ex Educación Primaria– (desde los 12 años aproximadamente) pueden incorporarse al deporte competitivo. Para este tipo de actividades se necesita un control médico estricto y un entrenamiento adecuado físico y psíquico. El entrenamiento no debe interferir con el descanso, la alimentación, la vida familiar y la escolaridad del niño o adolescente.

3. PLAZA Y JUEGOS DE PLAZA

Las plazas y parques son lugares adecuados para que los niños aprovechen el sol, el aire

libre y la compañía de otros niños, elementos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Al llevar a sus niños a la plaza tenga en cuenta:

- El lugar adonde instalarse. En algunas plazas existen espacios exclusivos para niños, separados de aquellos destinados a deportes bruscos o al paseo de los animales y distantes de la calzada donde circulan vehículos.
- Si la plaza no posee un lugar específico para niños, es conveniente elegir un sitio lo más alejado posible de donde pasean perros y gatos, así como también de donde se juega a algún deporte brusco.
- Si la plaza tiene fuentes de agua, debemos tener en cuenta que casi siempre están conectadas con la energía eléctrica ya sea para la iluminación o para la circulación del agua. No deben ser usadas como lugares de juego ni para nadar. Además el agua de las fuentes suele no ser potable, otro motivo más para mantenerse bien alejado de ellas. El uso de juguetes acuáticos debe ser siempre supervisado por un adulto responsable.
- Antes de que los niños suban a los juegos es conveniente revisar su estado. Muchas veces no reciben el mantenimiento adecuado y puede tener clavos, partes metálicas oxidadas o quedar al descubierto bordes filosos. Inclusive, es recomendable chequear las condiciones de las cadenas de las cuales cuelgan las hamacas.
- Cuando los niños son pequeños, las hamacas deben tener correas o algún sistema de seguridad para evitar que se caigan. Este sistema también debe ser revisado antes de sentar al niño.
- Es importante que los niños sepan que no deben jugar entre las hamacas, calesitas u otros juegos porque pueden resultar golpeados.
- En las escaleras de los toboganes es recomendable controlar que los niños más grandes no apuren o atropellen a los más chicos.
- Los “areneros” pueden contener vidrios rotos, jeringas usadas o estar contaminados con orina o materia fecal de perros y gatos, así como con hormigas, pulgas e insectos diversos. Por eso es importante que los niños no jueguen allí.
- El sube y baja tiene una manija que queda a la altura del abdomen de los niños pequeños que puede producir lesiones.

Otros cuidados importantes

- La “visión permanente y directa” de un adulto responsable es la prevención más efectiva y económica en cualquier parque o plaza, y más en los que tienen juegos.
- En días calurosos y soleados hay que tener mucho cuidado con las superficies de metal que pueden recalentarse y provocar quemaduras.
- Si su bebé es pequeño y está en el cochecito, no lo deje nunca solo ni al cuidado de personas desconocidas.
- Si su niño es más grande, avísele dónde va a estar usted situado para que lo pueda ubicar. Si cambia de lugar avísele. Un niño asustado por no ver al adulto que lo acompaña puede intentar regresar solo a su casa, con todos los riesgos que esto implica.
- Es preferible que los niños vayan a la plaza con zapatos o zapatillas cerrados.
- Es aconsejable que los niños no toquen a los animales que se encuentran en la plaza, ni siquiera a los pájaros; tampoco a los perros aunque estén con sus dueños. Los niños no deben darle de comer de su mano a animales desconocidos (perros, gatos, palomas u otros pájaros, aunque sean cachorros o pichoncitos).
- Con mucha frecuencia, en las plazas hay vendedores ambulantes que ofrecen comidas

y bebidas “caseras” sin el correcto control de las autoridades sanitarias. Estos productos pueden ser dañinos para los niños y aún para los adultos. Es conveniente llevar de la casa o comprar alimentos seguros, sobre todo en épocas de calor, cuando los niños pueden tener sed al jugar al aire libre.

- Las plazas suelen estar rodeadas por calles con tránsito de automóviles y colectivos, por eso es muy importante que los niños no salgan de la plaza solos.
- A medida que el niño va creciendo y comprende los peligros se le debe ir enseñando cómo cuidarse y cuidar a sus amigos.
- Si el niño va a la plaza en triciclo o bicicleta, no lo deje andar adelante en las veredas, camine a su lado y recuerde que las salidas de los garajes y los cruces de calles son sumamente peligrosos.

Una vez en casa:

- Lave prolijamente las manos y la cara de los niños, o mejor aún báñelos.
- Sacuda bien la ropa de juego.

4. EXPOSICIÓN SOLAR

† Riesgos

El sol puede hacernos daño ya que sus rayos penetran en las capas de la piel y pueden producir varias lesiones visibles o no, actuales o futuras.

Las lesiones que produce el sol en forma inmediata son:

- Quemaduras: es la reacción de la piel a las radiaciones ultravioletas que penetran en ella sin previa protección. Se puede observar la presencia de inflamación, dolor y enrojecimiento. Todos los tipos de quemaduras pueden causar lesiones permanentes e irreversibles en la piel e incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de piel.
- Las personas con piel blanca, ojos claros, cabello rubio o castaño claro tienen mayor riesgo al sol y a las quemaduras, por lo tanto necesitan mayor protección solar.
- Los rayos del sol se acumulan año tras año en nuestra piel y producen:
 - Manchas solares.
 - Envejecimiento con arrugas.
 - Reacciones alérgicas: hay que tener en cuenta que existen medicamentos que pueden provocar una erupción en la piel después de exponerse al sol, por ello es importante la consulta al pediatra de cabecera del niño.
 - Golpe de calor: debido al exceso de la exposición solar y altas temperaturas pueden aparecer dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos y fiebre.
 - Cáncer de piel.
 - Pigmentación de cicatrices.

• Prevención

Debemos educar y cuidar a los niños y adolescentes de los efectos peligrosos del sol, sean inmediatos o a futuro, evitando quemaduras y golpes de calor. Como siempre el ejemplo de los padres y hermanos mayores es fundamental para lograr esos objetivos.

Se recomienda enseñar a los niños cómo cuidarse del sol y seguir las siguientes normas:

- Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16, período en que los rayos ultravioletas están más perpendiculares a la tierra y son más potentes.

- No olvide que el agua, la arena y la nieve reflejan los rayos ultravioletas en más del 80%, usar por lo tanto protección solar aun bajo sombrillas, arboledas o techos.
- Usar protector solar de acuerdo con el tipo de piel (con un índice de protección solar mayor de 15). Colocarlos 30' antes de la exposición solar y renovarlo cada 2 horas ya que la sudoración y el baño disminuyen el efecto del protector. Deberá extenderse el filtro solar en todas las partes del cuerpo expuestas al sol. No olvidarse del cuello, las orejas, las manos y el dorso de los pies. Los protectores "resistentes al agua" para los niños son muy útiles.
- Se debe utilizar protección también los días nublados ya que los rayos ultravioletas e infrarrojos pasan a través de las nubes.
- Use ropas adecuadas, de tramado de algodón cerrado, con mangas, sombreros o gorros.
- Controle el tiempo de exposición solar, no sólo en la playa, sino en cualquier actividad al aire libre.
- Recuerde que hay ciertos medicamentos que pueden producir una erupción en la piel y eventualmente quemaduras durante su administración por vía oral.
- No exponga al sol, en forma directa y especialmente en las horas peligrosas, a niños menores de 1 año. Ubique a los bebés en un área bien ventilada para evitar el golpe de calor.
- Buscar una buena sombra es lo más fácil y efectivo para protegerse del sol en cualquier circunstancia.
- Es conveniente usar anteojos de sol de buena calidad que ofrecen buena protección a los ojos desde la infancia. Los ojos también pueden verse dañados por la exposición al sol.
- Los niños que van solos al club suelen no tener presente la necesidad de protegerse del sol, por lo tanto además de las recomendaciones y enseñanzas, deben ser controlados por un adulto o bien establecer horarios estrictos de salida y regreso a casa.

5.

Accidentes en zonas rurales

1. LAGOS, LAGUNAS y RÍOS

† Riesgos

- Bañarse en ríos, arroyos, lagunas y lagos implica riesgos mucho mayores que los comentados en lo referente a piscinas, por varios motivos:
 1. El agua turbia impide la visualización del cuerpo en caso de inmersión.
 2. La profundidad en estas aguas es impredecible.
 3. Es difícil en una emergencia calcular la distancia real a la orilla o a una embarcación.
 4. La presencia de “remolinos” y “corrientadas”.
- Es probable sufrir cortes y lastimaduras con ramas, latas o vidrios depositados en el fondo.
- Hay posibilidades de picaduras y mordeduras de peces como la palometa o la raya, arañas, insectos y víboras.
- Las arenas contaminadas con parásitos y gérmenes pueden provocar infecciones en la piel.
- Las irregularidades en el fondo del río o la presencia de moho sobre las piedras pueden causar resbalones y caídas al ingresar o al salir del agua.
- Nadar después de una comida copiosa o luego de tomar bebidas alcohólicas aumenta los riesgos de ahogamiento.
- Practicar deportes acuáticos sin precalentar puede producir desgarros musculares.
- Efectos negativos del agua fría, sobre todo en niños pequeños.

• Prevención

- Enseñar a nadar a los niños tan pronto como sea posible.
- Establecer una vigilancia constante acorde con cada situación.
- Los menores entrarán al río siempre acompañados por un mayor responsable que los lleve de la mano.
- Jamás zambullirse en ríos y arroyos.
- Entrar al agua con zapatillas. La suela de goma actúa como antideslizante.
- Tener la vacuna antitetánica al día.
- Enseñar a los jóvenes a respetar normas de convivencia y medidas de seguridad.
- Si se está a cargo de un grupo de adolescentes, elaborar y discutir grupalmente pautas de disciplina para lograr un comportamiento colectivo ideal.
- Estar alerta ante posibles peligros.
- Estimular la prudencia y evitar los miedos.

Recuerde que en zonas serranas o montañosas:

- Ante lluvias, vientos u otras circunstancias, el caudal del río puede aumentar hasta desbordar e inundar las zonas cercanas en muy poco tiempo.
- Los cambios climáticos pueden ocurrir en zonas distantes (por ejemplo lluvias copiosas en las altas cumbres) y no ser detectados en el lugar donde uno está, por eso es necesario averiguar sobre las características climáticas del lugar.

2. PLAYAS

5

† Riesgos en agua oscura y “en movimiento”

- La posibilidad de supervivencia de un niño o adolescente sumergido totalmente en agua “no transparente” es dramáticamente inferior que en las de una piscina, más aún si hay remolinos o corrientes.
- Es necesario enseñar a los niños desde pequeños un gran respeto y prudencia por los arroyos, los lagos, los ríos y el mar.
- Es muy riesgoso “aprender a nadar” en este tipo de aguas. El aprendizaje debe realizarse en una piscina.
- No es el lugar seguro para la práctica regular de la natación como deporte, aun en adolescentes que “nadan bien”.
- Los adolescentes y preadolescentes que se ahogan en este tipo de aguas en su mayoría saben o creen saber nadar.
- El ahogamiento en aguas turbias es una causa frecuente de muerte en niños lactantes y hasta la adolescencia.

• Prevención

1) Visión directa estricta

- Los adultos deben vigilar de manera personalizada desde la playa o embarcaciones a los niños que se encuentran en el agua a una distancia que permita su auxilio inmediato ante el menor indicio de dificultades.
- Cada niño que entre al agua debe hacerlo con un adulto físicamente apto para nadar. Tenga en cuenta que es casi imposible auxiliar simultáneamente a dos niños.
- No dejar a los niños sobre embarcaciones (botes, lanchas, etc.) con personas que no sepan manejarlas correctamente, estén en la costa o lejos de ella.
- Toda práctica de deporte náutico infantil (por ejemplo andar en velero) debe ser realizada bajo estricta vigilancia y con personal entrenado.

2) Chalecos salvavidas o similares

- Es fundamental que los niños tengan puesto el salvavidas cuando estén cerca de cualquier agua no transparente (mar, río, arroyo), ingresen o no a ella.
- Los niños a bordo de cualquier tipo de embarcación, de cualquier tamaño y modalidad de propulsión deben tener correctamente colocado el chaleco salvavidas.
- Los salvavidas “clásicos” (anillos de caucho con soga alrededor) no sirven como salvavidas, representan un riesgo y por lo tanto no deben ser utilizados.

Para tener en cuenta

1) Colchonetas, flotadores y cámaras de automotores

- Dan una falsa impresión de seguridad.
- Jamás alejarse de la costa en estos elementos: son totalmente ingobernables por los niños en zonas corrientosas, de remolinos o ventosas. Además se dañan fácilmente y en pocos segundos quedan inutilizados como flotadores.
- Las cubiertas de automotores tienen un pico de metal para el ingreso de aire que puede lastimar, a veces gravemente, el rostro o el cuerpo de los niños.

2) Embarcaciones y bañistas

- Ninguna embarcación debe circular cerca de las zonas reservadas para bañistas. Los accidentes se producen generalmente cuando salen o arriban a las playas o muelles de amarre y no durante la navegación.
- Los más frecuentes son: traumatismos con el casco de una embarcación, por un golpe de remo, y por golpes contra tablas de surf a la orilla del mar.
- Las heridas por hélices de lancha son gravísimas. Jamás permitir que los menores permanezcan o se zambullan por la popa de las embarcaciones en movimiento.
- El esquí acuático ocasiona lesiones por latigazo de sogas y/o golpes de los esquís contra la cabeza. Los niños deben esquiar siempre con chaleco salvavidas aprobado.
- Toda embarcación debe tener en su tripulación un adulto que nade bien por cada niño.
- El aprendizaje de esquí acuático puede iniciarse recién a partir de los 5 años aproximadamente, en niños que naden a la perfección y tengan la fuerza muscular que este deporte requiere.
- En caso de caídas, enseñarles que suelten el “manillar” de la soga atado a la lancha. De lo contrario serán arrastrados a la velocidad de la lancha (40 ó 50 km por hora para esquiar) con el consecuente riesgo de tragar agua, golpearse con los esquís o agredirse con la soga.
- Las embarcaciones deben cumplir con todos los requisitos legales para su uso o habilitación.
- Las “motos de agua” son vehículos que requieren habilidad y destreza para su manejo. Los niños no deben conducir estas embarcaciones.

3) Zona boyada y banderas o carteles de advertencia

- Se les debe inculcar a los niños el respeto absoluto de las zonas boyadas, las banderas y los carteles de advertencia.
- Los adultos no deben hacer autoevaluaciones acerca de la profundidad, la velocidad de la corriente, la presencia o no de remolinos en parajes no conocidos. Ante la duda es mejor no entrar al agua.

4) Lesiones en la arena

- Ocurren cuando la playa no está correctamente vigilada, se encuentra sucia, descuidada y no posee recipientes para los residuos.
- Las heridas más frecuentes son con piedras, envases de vidrio o lata, clavos o similares, cigarrillos encendidos y cualquier otro elemento agresivo no visible.
- Las agujas y jeringas abandonadas en la playa constituyen un riesgo en los tiempos actuales.
- El pie de los niños es la parte más afectada. Ante una playa “dudosa”, el calzado de goma deportivo brinda una protección aceptable en la arena (no así las “ojotas” o similares).

5) Lesiones dentro del agua

- Son muy difíciles de evitar en aguas turbias no conocidas.
- Las “ojotas” no brindan una protección eficaz, además de ser incómodas para usar dentro del agua. Existen calzados de goma especiales para deportes acuáticos que son más seguros.
- Evitar zonas con especies de peces agresivos (por ejemplo, palometas).
- Recordar que los niños deben entrar al agua caminando y no de cabeza.
- Para aquellos que no sepan nadar, la línea de agua no debe llegar nunca por encima del estómago. El agua que supera los hombros puede resultar peligrosa.
- No zambullirse en lugares que “parecen buenos”, puede haber una corriente fuerte, agujeros profundos, piedras u otros objetos peligrosos no visibles desde la superficie.

Las condiciones mínimas de seguridad para un balneario de río destinado a la comunidad son:

- Estar demarcado por un boyado que se actualice rápidamente con los cambios de “altura” o profundidad del río.
- Tener bañeros profesionales permanentes y en número adecuado.
- Poseer equipamiento de rescate (motos de agua o “gomones”) y de primeros auxilios.

3. PICADURAS DE INSECTOS

† Riesgos

- El riesgo depende:
 - del lugar donde el niño sea picado;
 - del grado de alergia de cada individuo y
 - del tipo de “tóxico” del insecto.
- Los basurales son el alimento ideal para miles de insectos capaces de transmitir un sinnúmero de enfermedades.
- Las hormigas y las abejas son atraídas hacia los lugares donde hay sustancias azucaradas o envases de gaseosas abandonados.
- Las aguas estancadas son campo propicio para que proliferen mosquitos, que aparte de molestos por sus picaduras, pueden producir enfermedades como el dengue.
- Según el hábitat podemos encontrar diferentes tipos de insectos:
 - En los ranchos de adobe encontramos vinchucas.
 - En lugares oscuros y encerrados suponemos la presencia de arañas, ya que tienen hábitos nocturnos.
 - En espacios libres, al amanecer o cuando se pone el sol, se pueden encontrar jejenes.
 - Entre las malezas y en determinadas plantas, suelen vivir las orugas.
 - Los animales domésticos pueden alojar pulgas y garrapatas, que al picar propician la entrada de infecciones.
 - El calor y la humedad favorecen la existencia de diferentes tipos de insectos.
 - Los mosquitos son frecuentes al atardecer y durante la noche, en cualquier clima cálido y húmedo.

· **Prevención**

1) **Dentro del hogar**

- Son útiles los repelentes y el alambre tejido colocado en puertas y ventanas.
- Usar insecticidas de marca reconocida, con alto poder residual, poco peligrosos para el ser humano y los animales domésticos. Presentados en envases seguros, que no se vuelquen ni se puedan recargar, y con diseño poco atractivo para los niños por su forma y color.
- No dejar los insecticidas al alcance de los niños.
- Ser cuidadosos con los residuos de alimentos y en caso de envasarlos, mantener bien cerrado los recipientes.
- La higiene domiciliaria es fundamental.
- Es conveniente realizar fumigaciones periódicas con productos y personal adecuados.
- No se aconseja utilizar espirales ni tabletas de consumo eléctrico en las habitaciones de los niños pequeños, ya que se los expone a respirar durante varias horas el producto.
- Cualquier fumigación (doméstica o realizada por una empresa) requiere luego de una aireación prolongada de las habitaciones.

Sugerimos:

Ante la gran variedad de productos insecticidas y repelentes que se ofrecen en los comercios, no usarlos en los ambientes donde duermen o pasan varias horas los niños pequeños sin asegurarse previamente con el pediatra.

2) **Fuera del hogar (jardines, parques y espacios verdes)**

- Evitar el depósito de desperdicios en terrenos baldíos frecuentados por niños.
- Usar repelente y cubrirse con ropa las zonas expuestas del cuerpo.
- Inspeccionar cuidadosamente los lugares antes de acampar.
- Manipular con atención las plantas que habitualmente albergan distintos insectos.
- No caminar descalzo en el césped.
- La fumigación con insecticidas eficaces, no tóxicos, en tiempo y forma adecuada, es de gran utilidad.

AVISPAS Y ABEJAS

† **Riesgos**

- La peligrosidad está relacionada con antecedentes de shock anafiláctico.
- Al picar la abeja deja su aguijón.
- Los accidentes graves suelen ser el resultado de picaduras múltiples, provocadas por un enjambre.

· **Prevención**

- No molestar a abejas o avispas.
- Quien se ve atacado por un enjambre debe correr a refugiarse entre la maleza o la vegetación densa.
- Evite usar ropas de colores oscuros y vistosos, cosméticos o perfumes.

ARAÑAS E INSECTOS PELIGROSOS

Existen muchas especies, unas más venenosas que otras, pero al fin todas producen algún tipo de daño.

Prevencción

- Dentro de la vivienda: tan importante como la fumigación periódica, es la limpieza prolija de la casa; separar muebles y camas de las paredes y examinar ropas o calzados que hayan quedado en el suelo.
- Fuera de la vivienda: tener precaución al remover escombros o buscar leña; nunca introducir las manos en los huecos de los árboles, las paredes o la tierra.
- Recuerde que las arañas y los alacranes tienen hábitos nocturnos.
- Tener presente que, en general, atacan si se los molesta.

OFIDIOS

- En nuestro país la yarará es la serpiente venenosa que más accidentes provoca. Habita en las márgenes de ríos, pantanos y zonas áridas con pajonales. Además existen otras especies como la de la cruz, coral y cascabel que también son peligrosas.
- Es frecuente encontrarlas los días cálidos, de intenso sol, escondidas a la sombra, debajo de piedras o troncos.
- La víbora es un reptil tímido y prudente. Muerde sólo si se la molesta.
- Como su piel se mimetiza con el medio ambiente donde se mueve, es común pisarla al no verla. De allí que los miembros inferiores son los más expuestos a las mordeduras.

Prevencción

Con relación al medio ambiente:

- Mantener las áreas libres de malezas alrededor de viviendas, piletas de natación, etc.
- Inspección periódica de la vivienda, rincones oscuros, depósitos, gallineros, chiqueros, sobretodo después de lluvias o inundaciones.

Con relación al individuo:

- Tenga precaución al mover troncos o piedras. Al levantarlas forme una barrera con ellas.
- No salte obstáculos, es recomendable pararse sobre el tronco para observar que hay detrás del mismo.
- No inspeccionar con las manos cuevas, nidos o huecos; hacerlo con un palo, recordando que la víbora conserva su veneno aún después de muerta.
- El uso de botas disminuye la posibilidad de mordeduras en las piernas.
- Movilizarse en compañía de perros porque son buenos rastreadores de serpientes.
- Si es de noche, caminar siempre provisto de linterna.
- Los niños y los adultos que viven o frecuentan zonas rurales, deberían conocer las costumbres de los ofidios del lugar.
- Aprender a reconocer y diferenciar una víbora venenosa de otra inofensiva es de suma importancia.

Muy importante:

- Ante cualquier mordedura de víbora concurrir de inmediato al centro asistencial más cercano.
- Estos deben contar con personal médico o paramédico capacitado para identificar los reptiles, evaluar la mordedura y establecer la conducta a seguir.
- Ante dudas o desinformación, debe existir comunicación telefónica inmediata con los centros referenciales que se mencionan en las últimas hojas de este manual.

4. MONTAÑAS, SIERRAS Y CERROS

† Riesgos

- Condición física inadecuada.
- Vestimenta inadecuada.
- Terreno difícil de transitar (con piedras, pendientes pronunciadas, etc.).
- Malas condiciones climáticas.
- Bebés o niños pequeños “en brazos”.

• Prevención

- La preparación física incluye un control por parte del médico de cabecera y un entrenamiento físico acorde con dicho chequeo previo.
- La vestimenta estará de acuerdo con la ocasión y variará según la estación del año.
- Es muy importante prestar atención al calzado, que debe ser antideslizante y guardar relación con el tipo de actividad que se va a realizar. Llevar calzado de repuesto.
- La alimentación será adecuada y variada, proporcional al desgaste físico realizado; no debemos olvidar una ingesta de líquidos (pueden ser jugos), en relación con el desgaste físico realizado y con la temperatura ambiente.

En terrenos difíciles es importante:

- No abandonar el camino para buscar atajos en lugares deshabitados o poco frecuentados.
- Cuando se asciende un cerro o cuesta hay que poner especial cuidado en no movilizar piedras que al caer lastimen a quien viene más abajo.
- No lanzar piedras porque estas se convierten en un proyectil.
- Las víboras huyen ante los ruidos, por eso conviene caminar con paso pesado en lugares sospechosos y golpear los matorrales con un bastón.
- Evitar las pendientes pronunciadas. Recordar que bajar es siempre más difícil que subir.

Recuerde:

Prever siempre un posible cambio climático. En la montaña una lluvia con viento, la presencia de niebla o nieve –el mal tiempo en general– pueden hacer dificultoso un recorrido sencillo.

Durante una tormenta

- No resguardarse nunca debajo de árboles.
- Mantenerse alejado de techos de chapa, cables metálicos y postes de alta tensión.
- No permanecer cerca de lagos o riachuelos. Recuerde que el agua es buena conductora de la electricidad.
- No acampar en el borde de arroyos o ríos, su cauce puede crecer rápidamente.
- Para aislarse del suelo, sentarse sobre una cuerda arrollada o sobre la mochila.

En la nieve

- Recuerde que el sol separa las piedras agrietadas por el frío nocturno y esto provoca aludes.
- El reflejo del sol en la nieve puede ocasionar cegueras temporales o quemaduras en zonas expuestas. Se evita con el uso de lentes oscuros y pantallas solares.
- Al caminar en zonas nevadas usar un bastón largo para verificar el espesor de la nieve y detectar obstáculos escondidos.

- No pueden faltar mapas, brújulas y equipo de supervivencia cuando se exploran montañas.
- La neblina puede desorientar al más baqueano.
- Es importante el conocimiento de un pronóstico climático confiable. No es prudente arriesgarse con condiciones meteorológicas inciertas.
- No “explorar” lugares desconocidos sin el apoyo de guías o “baqueanos”.
- El teléfono celular puede ser de gran utilidad ante una emergencia médica o climática.

5. ANIMALES Y GANADO

† Riesgos

- El caballo es una gran ayuda para el hombre de campo; sin embargo, un caballo asustado, nervioso o lastimado puede representar un riesgo tanto para niños como para adultos.
- La conducta del ganado resulta imprevisible, muchas veces los animales pueden asustarse, correr y atropellar a los niños. También pueden tropezar, caer y aplastarlos.
- El tambo habitualmente es trabajado por la familia y esto incluye a los niños. Se debe tener en cuenta que las vacas pueden ponerse nerviosas, patear, caer y también atropellar y pisar a los niños, en especial a los más pequeños.

• Prevención

- Un adulto debe enseñar a los niños a montar y andar a caballo, indicarles cuáles son los riesgos y recordárselos periódicamente. El niño debe utilizar el caballo como medio de locomoción cuando física y psíquicamente esté en condiciones de hacerlo; como guía podemos establecer los 12 años como edad mínima. Con respecto a los más pequeños es importante que nunca se acerquen al animal para evitar que lo molesten y los pateen.
- Los niños nunca deben estar cerca del ganado suelto.
- El tambo es un tema difícil de tratar, ya que muchas veces los padres no tienen otra alternativa que llevar a los niños con ellos al trabajo. Es por eso que planteamos una opción más segura: dejar a los más chiquitos dentro de un corral para que no se expongan y a los más grandes enseñarles los riesgos del tambo y la forma de evitarlos; hacer especial hincapié en que se alejen de los animales a más de cuatro metros, que no toquen, huelan, ni coman lo que desconocen y sobre todo que no se ubiquen detrás de las vacas.
- Enseñar a los niños que jamás toquen ni se acerquen a caballos o vacas muertas, por ningún motivo, ya que pueden transmitir algunas enfermedades como el carbunco.

Recuerde que:

En zonas rurales habitan animales salvajes por lo que se recomienda conocer las características de los mismos en la región que visite o viva.

Animales de corral y domésticos

† Riesgos

- Si bien el gallinero suele ser un lugar de libre acceso para los niños, es importante tener en cuenta que cuando las gallinas están empollando se ponen agresivas. Si son molestadas pueden picotearlos y lesionarlos seriamente, sobre todo en los ojos ya que les atrae el brillo de los mismos.
- Otro riesgo son los perros, aunque sean mansos, la manera de reaccionar de cada animal es

impredicible y los niños pueden resultar mordidos o atacados, sobre todo si los molestan cuando comen o cuando ingresan al territorio marcado por el can.

- La cría de cerdos es muy frecuentes en nuestro país. Los niños tienen atracción generalmente por las crías pequeñas. Recuerde que los cerdos adultos reaccionan con agresividad cuando son molestados o se acercan a sus crías.

• **Prevención**

- Impedir el acceso de los niños al gallinero dejando bien cerrada su puerta y colocando cercos que no puedan escalar (ver piletas de natación).
- No dejar nunca solos a los niños con los animales domésticos del campo ni permitir que los molesten. (Véase Mascotas en página 49.)

6. INGESTIÓN DE AGUA NO POTABLE

5

Es muy frecuente encontrar en nuestro país zonas que no tienen suministro de agua potable. Los establecimientos de campo, las pequeñas poblaciones, los asentamientos marginales, los barrios residenciales, clubes y countries que están ubicados en áreas alejadas a las grandes ciudades son abastecidos por lo general con agua proveniente de fuentes subterráneas.

† **Riesgo**

Muchas veces el agua obtenida a través de perforaciones es consumida sin recibir ningún tratamiento potabilizador y cabe la posibilidad de que muchas de esas fuentes subterráneas estén contaminadas con materias fecales humanas porque en esas mismas zonas, se utilizan pozos negros para eliminar las excretas debido a la falta de servicios cloacales.

Qué es el agua “segura”

Se considera que el agua es “segura” cuando proviene de una planta en la que ha recibido el tratamiento de potabilización completo: floculación, sedimentación, filtración y cloración. En los pueblos y ciudades pequeñas con “agua corriente” pero donde no existe este tipo de plantas, sólo se realiza la cloración antes de su distribución. Cuando el agua está contaminada, el cloro destruye las bacterias pero no actúa sobre los quistes de parásitos que podría contener.

• **Prevención**

- Antes de beber agua o lavar alimentos con ella, pregunte sobre su origen.
- El tratamiento más seguro consiste en hervir el agua durante 1 a 3 minutos cuando existan dudas sobre su calidad.
- No beba agua de pozo o extraída con bombas manuales o eléctricas montadas sobre perforaciones caseras, sin hervido previo.
- Actúe de la misma manera con el agua proveniente de aljibes o cisternas.
- Echar dos gotas de lavandina por litro de agua y esperar media hora antes de consumirla o usarla.

Recuerde:

El agua corriente no es sinónimo de agua segura, siempre es necesario averiguar de dónde proviene.

7. CONTACTO CON PLAGUICIDAS

Los plaguicidas o agroquímicos son sustancias químicas preparadas para el control de las diversas plagas que atacan los cultivos agrícolas, a los animales domésticos o al hombre. Se los puede clasificar desde el punto de vista de su utilización como:

- insecticidas (para el control de insectos),
- herbicidas (para el control de malezas),
- fungicidas (para el control de hongos) y
- acaricidas (para el control de ácaros).

† Riesgos

El incremento en la utilización de los plaguicidas o agroquímicos en la agricultura trajo aparejados problemas a los que durante mucho tiempo se les restó importancia como por ejemplo los accidentes causados por intoxicaciones como consecuencia, principalmente, de su mal uso.

Es importante que la población conozca los riesgos de toxicidad de estos productos, sobre todo cuando se les da un uso doméstico.

• Prevención de la intoxicación infantil aguda

- Guardar las sustancias tóxicas y los medicamentos lejos del alcance de los niños y bajo llave.
- No almacenar plaguicidas en la vivienda.
- Conservarlos en su envase original, bien cerrados, y en lugares secos y ventilados.
- No guardar en la heladera sustancias tóxicas.
- Siga las instrucciones del fabricante, lea los rótulos antes de usar cualquier producto.
- No guarde restos de productos químicos con los rótulos dañados.
- No utilizar en forma indiscriminada insecticidas en el ambiente en que permanece el niño, extremar los cuidados cuando se trate de un lactante.
- Evitar la utilización de aerosoles en lugares cerrados.
- No trasvasar o fraccionar productos tóxicos a envases no originales de otros productos domésticos y menos aún en envases de alimentos o bebidas.

Recuerde:

Estas son algunas de las medidas recomendadas para disminuir los riesgos de accidentes. La mayoría de estas normas son posibles de aplicar con un adecuado control y una apropiada educación de los niños.

Muchos de estos productos, en contactos leves pero reiterados, pueden causar diversos efectos sobre la salud en el mediano o largo plazo. En cada zona, debe consultarse al pediatra sobre los riesgos de los productos que se utilicen.

8. EXPOSICIÓN AL FRÍO

Muchas lesiones provocadas por la exposición al frío son debidas a la imprudencia de la población frente a los fenómenos climáticos, por ejemplo la práctica de distintos deportes en épocas de nevadas intensas o por una inadecuada evaluación de los cambios de temperatura en magnitud y rapidez.

† **Riesgos**

- Hipotermia: es el descenso de la temperatura del cuerpo humano por debajo de los 35°, y se presenta por la exposición (atmosférica o por inmersión) a frío intenso durante un tiempo determinado en cada caso.
- Las lesiones locales se producen por exposición al frío de dedos, manos, cara, etc. Las más comunes son por temperaturas por debajo del punto de congelación, como el “sabañón” o eritema pernio.

• **Prevención**

- Ante fenómenos climáticos como nevadas, heladas etc., respetar las indicaciones de los entes nacionales y/o provinciales (Defensa Civil, Prefectura, Gendarmería Nacional, Vialidad, etc.) especialmente en épocas invernales.
- Usar abundante ropa de abrigo. Por su elevado efecto aislante y baja permeabilidad al viento y al agua se recomienda el uso de materiales como tejido polar, “thinsulate”, pluma de ganso, polipropileno.
- Usar calzado ancho, medias de lana o polipropileno y guantes del mismo material.
- Exponerse al frío la menor cantidad de tiempo posible.
- Evitar mojaduras y en caso de padecerlas, no permanecer mojado en el frío. Cambiarse la ropa tan pronto sea posible.
- Protegerse del viento.
- Tratar de mantenerse en movimiento y evitar la fatiga.
- Abstenerse de fumar y tomar alcohol.
- Al menor síntoma de entumecimiento u hormigueo, realizar movimientos para calentar las extremidades (brazos y piernas).
- Cubrir la cabeza y la mayor parte posible del rostro, el área cráneo-facial es una superficie que permite una importante pérdida de calor para el organismo.

9. CALOR EXTREMO

El verano trae días de mucho calor y en nuestro país las temperaturas llegan a valores muy altos que algunas veces provocan consecuencias graves para el organismo.

Normalmente el cuerpo se enfría con la transpiración, pero en algunos casos esto no sucede. Mucha humedad, por ejemplo, impide que el sudor se evapore rápidamente; también influyen factores como la edad, la obesidad, la fiebre, la deshidratación y la desnutrición, las enfermedades del corazón, el uso de alcohol, las quemaduras por exposiciones al sol y la vestimenta.

† **Riesgo**

Golpe de calor o agotamiento por calor

Las personas con mayor riesgo de sufrir golpes de calor o agotamiento por calor son:

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Las personas con mucho peso.
- Las personas en actividad que realizan mucho esfuerzo, sobre todo al sol.

- Personas enfermas o que toman determinados medicamentos.

Recordar:

Para tratar las consecuencias del golpe de calor, ante cualquier duda, se debe consultar con el pediatra de cabecera; la mejor defensa es la prevención.

Prevenición

Qué hacer en los días de mucho calor

- Tomar más líquidos que de costumbre. No esperar a tener sed para beber. Ofrecer a los niños pequeños abundante cantidad de líquidos.
- No tomar café, alcohol o líquidos con demasiada azúcar porque esto hace perder más líquidos corporales.
- Permanecer de ser posible bajo techo, bajo un árbol o en la sombra. No exponer al sol a los niños entre las 10 y las 18. De hacerlo, usar una crema con protector solar y ponerles un sombrerito de ala ancha.
- Si no se dispone de aire acondicionado, se pueden usar ventiladores, pero cuando la temperatura supera los 35° C no es suficiente y se deberán tomar baños de agua fresca con mayor frecuencia.
- No realizar actividad física en horarios de mucho sol y, aún sin sol, cuando la temperatura media es alta.
- Vestir a los niños con ropa liviana y de colores claros.
- No dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado.
- Estar atentos a síntomas mínimos, que aunque no sean específicos, deben ser valorados en niños de cualquier edad expuestos a altas temperaturas: decaimiento o somnolencia, fatiga o “falta de fuerza”, dolores de cabeza, fiebre de 38° o más, orinar poco y malestar indefinido.

10. MÁQUINAS RURALES

Es importante tener en cuenta que todas las maquinarias son peligrosas, especialmente para los niños.

† Riesgos

- El bombeador de agua es un elemento útil, pero a la vez sumamente peligroso, ya que las manos de los chicos pueden quedar atrapadas entre sus correas y palancas de hierro.
- Las máquinas elevadoras de granos (norias, sinfines o chimangos), son también elementos muy peligrosos para ellos.
- Los tractores son una gran tentación para los más chiquitos que pueden subir y caer, y para los más grandes que quieren hacerlos funcionar y conducirlos.
- De todas las maquinarias rurales, los tractores son causantes de un elevado porcentaje de los accidentes en niños, especialmente pequeños.
- Las camionetas, muy habituales en el trabajo del campo, tienen poca visibilidad hacia adelante y abajo del capot para el que conduce, por lo que el riesgo de atropellar a un niño es aún mayor que con un auto común. Es peligroso también que los chicos se suban a sus cajas porque, sobre todo si la camioneta se encuentra en movimiento, pueden caer y lesionarse seriamente.

- Los arados, las sembradoras y demás implementos pueden caer sobre los niños, a quienes les encanta jugar debajo de ellos.
- Los molinos de viento son una gran tentación para trepar e investigar.
- Los estanque o piletones (tanques australianos) de agua acarrear un grave riesgo de ahogarse.

Prevenición

- No dejar a los niños solos cerca de maquinarias, estén funcionando o no; tratar que la disposición de las maquinarias esté lejos de los lugares que los chicos frecuentan. Si el niño acompaña a algún adulto cerca de alguna de ellas siempre se debe aprovechar para enseñarle los peligros que implica.
- El bombeador de agua debe estar cubierto para que el niño no pueda meter sus manos entre las correas o las palancas; si es eléctrico debe tener conexión a tierra comprobada.
- Los niños no deben estar cerca de los elevadores de granos y más si estos se encuentran funcionando.
- Los tractores, cosechadoras, etc. no deben estar al alcance de los niños y nunca se los debe transportar en ellos. No permitirles, aunque sean mayorcitos, conducir estas máquinas, ya que no están aptos física y emocionalmente para hacerlo.
- No permita que los niños estén en el área de maniobras de camionetas o tractores. Siempre que se suba un adulto para conducirlos debe estar totalmente seguro de que los chicos no estén en el lugar. No permitir que los niños suban en la caja de las camionetas y menos aún utilizarla para transportarlos.
- Los arados y demás elementos deben permanecer siempre lejos del alcance de los niños. No aproximarse cuando estén funcionando. Al interrumpir las tareas, recuerde bajar sus sistemas hidráulicos y evitar así que algún niño pueda resultar aplastado.
- Los molinos de viento deben estar cercados por completo. (Véase Piscinas en página 64.)
- Los estanques y piletones (tanques australianos) deben cercarse igual que las piletas.

Recuerde:

- Las tareas rurales y el lugar donde se realizan son un riesgo concreto para los niños pequeños, aun con la presencia de adultos cerca.
- Los adolescentes podrán participar en las labores en la medida en que su madurez emocional y su aptitud física lo permitan y siempre bajo la supervisión permanente de un adulto.

11. INUNDACIONES

† Riesgos

En las zonas y regiones inundadas por lluvias, crecidas de ríos o lagunas debemos estar atentos a:

- Las enfermedades causadas por el frío y el aumento de la humedad o por la presencia de insectos, roedores u otros animales en la zona.
- Los objetos cortantes o punzantes ocultos bajo el agua o flotando que pueden provocar heridas cortantes.

- Los artefactos eléctricos o cables sueltos en contacto con el agua.
- Los braseros para calentar el ambiente pueden provocar asfixia o quemaduras de gravedad.
- El agua acumulada puesto que los niños pueden ahogarse en pocos centímetros de agua.
- La mordedura de animales diversos, especialmente de noche.

Prevenición

- En zonas inundables prever lugares elevados con el propósito de tener sitios conocidos para refugiarse a la espera del rescate.
- Asegurarse de que los niños tengan una correcta vacunación.
- Lavarse las manos antes de comer, al preparar los alimentos y después de ir al baño.
- Hervir el agua para el consumo o hacerla potable agregando dos gotas de lavandina por litro de agua, dejándola reposar media hora tapada antes de usarla.
- Controlar la calidad de los alimentos disponibles.
- Los efectos del frío son agravados por la humedad. Es aconsejable no permanecer con ropas mojadas.
- Para evitar cortes o heridas en zonas anegadas usar cualquier calzado disponible. Es importante tener la vacuna antitetánica al día.
- Dar aviso a las autoridades en caso de encontrar cables o artefactos eléctricos en contacto con el agua. Mientras tanto mantenerse alejado e impedir que los niños se acerquen.
- Evitar el uso de braseros de carbón en ambientes cerrados.
- Los niños pequeños deben permanecer al cuidado de adultos responsables.
- Ante picaduras de arañas, alacranes, insectos o mordeduras de ratas y víboras, consultar de inmediato con el centro médico más cercano.

5

12. VIENTO

De acuerdo con su intensidad podemos tener desde una suave brisa hasta los temidos tornados y huracanes. En nuestro país prácticamente no existen zonas de riesgo de tornados y/o huracanes, aunque sí hay regiones en las cuales los fuertes vientos son una constante en determinadas épocas del año y suelen causar distintos tipos de accidentes. Mencionaremos los más importantes, por su frecuencia o sus consecuencias, y las acciones para prevenirlos.

† Riesgos

Conducir un vehículo durante un temporal de viento

Conducir un vehículo durante un temporal exige un especial cuidado, particularmente al salir de un cañadón o al cruzarse o sobrepasar vehículos de gran porte (camiones, ómnibus). En estas situaciones el cambio brusco de la fuerza del viento sobre el vehículo lo puede desequilibrar y hacer perder la línea, provocando salidas de la ruta, vuelcos y/o choques frontales. A mayor velocidad desarrollada, es mayor la posibilidad de perder el control.

Prevenición

- Salir a la ruta sólo si es imprescindible.
- Reducir la velocidad.
- Aumentar la atención al salir de un túnel, un cañadón o al cruzarse o sobrepasar un vehículo de gran tamaño.

† **Riesgo****Caminar por la vía pública durante un temporal de viento**

Los vientos fuertes pueden hacer perder el equilibrio a las personas que van caminando por la vía pública y hacerlas caer. Estas caídas pueden provocar diversos traumatismos y lesiones, algunas de ellas muy graves (por ejemplo, personas que han caído en la calle a causa del viento y fueron arrolladas por un vehículo que pasaba). Las personas más expuestas a este tipo de accidentes son los niños y los ancianos.

· **Prevención**

- Los niños y ancianos deben salir a la calle sólo en caso de extrema necesidad. Lo prudente es evitar la salida a espacios abiertos.
- Si deben salir, en lo posible no deben hacerlo solos y apoyarse en otra persona que los pueda sostener.
- Tener particular cuidado en las esquinas, al salir de una zona de reparo y al llegar al cordón de la vereda, y más aún si hay hielo, escarcha o nieve sobre la acera.

† **Riesgo****Lesiones con puertas y ventanas**

Es común observar personas que sufren lesiones, algunas muy graves, por el cierre brusco de puertas y ventanas causado con violencia por el viento. Nuevamente aquí los más afectados suelen ser los niños y los ancianos.

· **Prevención**

- Tener en cuenta la dirección del viento al estacionar el vehículo.
- Sujetar con firmeza puertas y ventanas al entrar o salir de la casa o vehículo.
- Usar elementos de fijación para evitar que persianas y postigos se sacudan con el viento.

† **Riesgo****Objetos que “vuelan” o caen arrastrados por el viento**

- Se han observado accidentes muy variados por esta causa, por ejemplo: lesiones oculares por tierra o arena que vuela.

· **Prevención**

- En caso de vientos fuertes con tierra o arena volando, usar anteojos o antiparras.

† **Riesgo****Caída de ramas de árboles, carteles y cables en la vía pública**

- Pueden desprenderse y ocasionar lesiones diversas a los transeúntes (incluso la muerte).

· **Prevención**

- En este caso, las medidas preventivas están dirigidas a quienes instalan los carteles y, sobre todo, a las autoridades que deben controlar que se cumplan con determinadas normas de fijación para evitar que puedan soltarse.
- Denunciar a las autoridades en caso de haber ramas próximas a caerse para que las poden de inmediato.
- Denunciar cables caídos de cualquier tipo.

† **Riesgo**

Macetas u otros elementos sueltos en balcones y terrazas

- Pueden causar lesiones muy graves si caen sobre una persona o vehículo. Se han observado techos de viviendas que se desprenden por el golpe de estos objetos y caen sobre la misma vivienda o “vuelan” sobre la calle u otra construcción.
- También las paredes de las obras en construcción pueden caer a raíz del viento, si aún no están firmes o con sus correspondientes columnas de hormigón.

· **Prevención**

- En estos casos, nuevamente, la prevención apunta a los constructores, y sobre todo, a las autoridades que deben controlar que se cumplan normas de construcción especiales en las zonas de fuertes vientos.
- Asimismo, se deben tomar los recaudos para apuntalar debidamente y señalizar las obras en construcción para impedir que la gente se acerque.
- Los habitantes de casas y departamentos deben tener especial precaución de asegurar las macetas u otros elementos para evitar que caigan sobre un transeúnte.

† **Riesgo**

- Los cables eléctricos pueden cortarse y caer, con el consiguiente riesgo de electrocución.

· **Prevención**

- En estas zonas, los cables deben tener los puntos de apoyo o sujeción más próximos, y contar con una guía de alambre de acero para aumentar su resistencia.
- En caso de ver cables sueltos, no aproximarse ni intentar moverlos, sólo avisar a Defensa Civil.
- Tener en cuenta que el agua y los metales son los mejores conductores de la electricidad, por lo tanto no debemos tocarlos si están en contacto con algún cable.

Otros riesgos relacionados con el viento

En ocasión de presentarse un circo ambulante, un fuerte viento derrumbó su carpa en plena función, provocando heridas diversas a los asistentes. Para prevenir este tipo de accidentes se debe tener en cuenta que, en zonas ventosas, la estructura de una carpa requiere refuerzos especiales. Además debe realizarse el debido control por parte de las autoridades y eventualmente la suspensión de las funciones si existiera alerta meteorológica.

Un operario que se encontraba subido a una antena sin la correspondiente sujeción, perdió el equilibrio por el viento y cayó desde gran altura al piso. Como prevención personal en ese caso hubiera sido preciso usar arnés para sujetarse fuertemente a la antena.



La pirotecnia es el arte, la ciencia o la industria de hacer fuegos artificiales que, utilizando diversos artefactos, obtiene luces de distintos colores y estallidos con el propósito de divertir. Estos artefactos emplean un compuesto químico o mezcla mecánica que contiene sustancias combustibles u otros ingredientes o alguna sustancia que por sí sola o mezclada con otra puede ser explosiva. Todos estos preparados tienen su acción en una descomposición química, que al ser encendida por el fuego (quemado), por fricción (frote), conmoción (agitación), percusión (golpeteo), detonación (estallido), explosión (deflagración) o putrefacción (fermentación) una parte de dicho compuesto o mezcla puede ocasionar una repentina reproducción de gases capaces de provocar sonido o fuego o ambos. Son utilizadas en máquinas militares y en otros artificios para diversión y festejo.

La fabricación legal de estos artefactos debe cumplir con las normas y las disposiciones propuestas por el Registro Nacional de Armas (RENAR) y debe ser comercializada con autorización del Ente Regulatorio Argentino: el Departamento de Armas y Explosivos de la Dirección General de Fabricaciones Militares (DGFM), quien opera dando cumplimiento a la Ley Nacional de Armas y Explosivos (N° 20.429), y su Reglamentación Parcial de Pólvoras, Explosivos y Afines.

Recuerde que:

La primera y más importante obligación común a todos los comerciantes, consumidores y entes controladores, es la de verificar que los productos incluyan en su etiqueta la mención: AUTORIZADO POR LA DGFM LEY 20.429, con el número de inscripción del producto y del fabricante.

Estas “armas” son el elemento de divertimento casero de niños y adultos. Si bien, en general la periodicidad de su uso es estacional (Navidad y Fin de Año), existe asimismo el uso en actividades de recreación (espectáculos musicales, deportivos, etc.) en cualquier época del año.

Los niños y los adultos carecen de los conocimientos y las prácticas adecuadas para su utilización. Los elementos de pirotecnia son peligrosos y riesgosos porque son capaces de generar accidentes a personas, animales y bienes que se encuentren cerca así como también afectar el medio ambiente.

† **Riesgos en la compra de fuegos de artificio**

- Comprar artificios pirotécnicos que no estén debidamente registrados o estén deteriorados o envejecidos.
- Comprar artificios que no identifican su procedencia (fabricante, número de registro, etc.), es decir de fabricación clandestina y los que poseen riesgo de explosión en masa (por ejemplo los rompeportones).
- Comprar artificios pirotécnicos clasificados como de VENTA CONTROLADA, o sea aquellos de alto poder explosivo que iniciados convenientemente liberan con rapidez una considerable

cantidad de energía y son susceptibles de explotar en masa. Comprar fuegos artificiales con efectos lumínicos, fumígenos o audibles no calificados como de venta libre por el RENAR, así como todas aquellas composiciones pirotécnicas, puras o en mezclas, de naturaleza explosiva o de fácil ignición, no incluidas en cualquier otra clase de explosivos y destinadas a artificios pirotécnicos.

- Vender artificios pirotécnicos a menores de 16 años.

• **Prevención en la compra de fuegos de artificio**

- Comprar sólo elementos de pirotecnia en buen estado y no comprar ni usar material clandestino. La pólvora blanca detona rápidamente con una gran onda expansiva capaz de producir serias lesiones.
- Usar sólo aquellos elementos de pirotecnia controlados por la DGFM, que indica que están habilitados. Además deben llevar las inscripciones F más tres números si es nacional (F000) e I más tres números si es importado (I000).
- Verificar que en cada envase figure la leyenda que manifiesta la autorización del elemento de pirotecnia.
- Controlar que el código de “nivel de riesgo” de cada producto esté en un lugar bien visible en el envase. Si no está, no se debe comprar. Recuerde que ‘A’ es la pirotecnia de bajo riesgo (estrellitas y serpentinas), ‘B’ es la de riesgo limitado (volcanes, candelas y petardos), y ‘C’ es la de riesgo elevado y venta controlada (bombas de estruendo o de luces).
- Sepa que por seguridad la carga de pólvora no debe exceder más de 50 mg. Ningún producto debe tener más de 130 mg de pólvora.
- El comerciante que vende estos productos debe tener la autorización de acuerdo con la reglamentación vigente.
- Comprar sólo los artificios de pirotecnia que identifican su procedencia (fabricante, número de registro, etc.).
- No comprar ni usar aquellos que poseen riesgo de explosión en masa (por ejemplo los rompeportones).
- No comprar artificios pirotécnicos clasificados como de *VENTA CONTROLADA*.
- No comprar ni usar productos adquiridos por correo o Internet, ni aquellos que deban ser armados por el usuario. Controlar que sus hijos tampoco lo hagan.
- No vender artificios pirotécnicos a menores de 16 años.

† **Riesgos en el manejo de los fuegos de artificio**

- La participación de operadores sin oficio, incluyendo niños.
- El tiempo que transcurre entre el encendido y el funcionamiento del elemento puede no ser suficiente para que la persona se ponga a cubierto.
- El manejo de fuegos artificiales por parte de los niños es muy peligroso para ellos porque carecen de la capacidad de reacción necesaria para eludir el riesgo de incendio o explosión. Esta última supera siempre la posibilidad de respuesta humana a tiempo.
- La creencia popularizada de la existencia de elementos de “uso seguro”.
- Utilización masiva y sin control de artefactos de pirotecnia en los festejos de Navidad y Año Nuevo asociada con el consumo de alcohol.
- Fumar en el sector de venta y/o almacenamiento de elementos de pirotecnia.
- Almacenar material al alcance de terceros.
- Almacenar artificios pirotécnicos cerca de materiales inflamables, fósforos, encendedores, fuentes de calor, calentadores, estufas, etc.

- La utilización de artefactos de pirotecnia siempre ofrece riesgos diversos, en principio por la eyección de chispas, partículas y escorias calientes, elementos cortantes o penetrantes, restos del contenedor o por llama o explosión excesivas.
- Las chispas pueden prender fuego la ropa y causar heridas en los ojos y otras partes del cuerpo.
- Si el artefacto no ha completado su combustión una vez finalizada su trayectoria puede provocar incendios.
- Las explosiones pueden ocurrir antes de lo esperado sin que medie ningún encendido del artefacto ya que sólo la fricción, la agitación del artefacto o el calor corporal pueden iniciar su combustión.
- Las detonaciones pueden superar los niveles convenientes para el oído humano. La exposición a los ruidos afecta células sensoriales que se encuentran en el aparato auditivo y no se regeneran. Uno de sus efectos es la percepción de zumbidos luego de la detonación, que va disminuyendo pero no desaparece totalmente. Los niños están más expuestos porque su sistema auditivo es más vulnerable. Las lesiones por trauma acústico son irreversibles.
- Los elementos de pirotecnia pueden ocasionar incendios.

Tenga presente que:

- La manipulación de pólvora por parte de los niños refleja un gran descuido por parte de los adultos responsables.
- Ningún artefacto pirotécnico es inocuo, ni siquiera aquellos de presunta inocencia y con baja ocurrencia de accidentes.

Prevención en el manejo de fuegos de artificio

- Evitar la manipulación y el uso de artificios de pirotecnia por niños y operadores sin oficio.
- Leer y respetar las indicaciones de uso de cada elemento de fuegos de artificio.
- No especular con la creencia popularizada de que los fuegos de artificio son elementos de “uso seguro”.
- Los niños deben estar situados lejos de donde se encienden o estallan estos productos. No usar botellas de vidrio como plataforma para lanzar cañitas voladoras, ya que estos recipientes pueden explotar y los vidrios ocasionar lesiones. Los niños sólo deben observar y deben permanecer vigilados por un adulto y alejados del estallido. Muchos niños menores de cinco años sufren heridas oculares simplemente como observadores, aun con la presencia de un adulto.
- Luego de encender el artefacto pirotécnico retirarse a una distancia prudencial.
- Evitar el uso abusivo en festejos, especialmente de Navidad y Año Nuevo.
- No manipular ni usar artificios de pirotecnia si se bebe alcohol porque disminuye los reflejos aumentando los riesgos de accidente.
- Vigilar las chispas, partículas y escorias calientes, elementos cortantes o penetrantes, restos del contenedor y la llama o explosiones excesivas que generan estos productos.
- Una vez usado, asegurarse de que el artefacto o sus restos estén apagados.
- Enseñar a los niños que las explosiones pueden ocurrir sin que medie ningún encendido del artefacto. La fricción, la agitación del artefacto o el calor corporal pueden iniciar su combustión.
- Proteger los oídos de las explosiones.
- Encender un elemento por vez, no exponer la cara propia o la de un compañero y asegu-

rarse de que otras personas se hallen fuera del alcance de los fuegos artificiales.

- Aquellos fuegos de artificio que son despedidos por fuerzas propulsoras (cañitas, cohetes, etc.) no deben ser dirigidos o apuntados hacia otra persona, construcciones, elementos combustibles y/o árboles frondosos.
- Los fuegos de artificio deben ser usados en ambientes despejados y lejos de otros edificios, de hojas secas y de materiales inflamables. Sólo encender fuegos artificiales en una superficie lisa y plana. No usarlos dentro de una vivienda.
- Nunca tratar de volver a encender fuegos artificiales que no han funcionado completamente.
- Mantenga un balde de agua junto a usted para usar en caso de que se produzca un mal funcionamiento o un incendio.
- Los elementos de pirotecnia no deben ser expuestos a fuentes de calor. No fumar en el sector de venta y/o almacenamiento de artificios pirotécnicos.
- No colocar los elementos de pirotecnia en los bolsillos, porque pueden comenzar su combustión de manera espontánea antes de tiempo originando lesiones en los genitales.
- Siempre almacenar el material fuera del alcance de terceros.
- No guardar o almacenar artificios pirotécnicos cerca de materiales inflamables, fósforos, encendedores, fuentes de calor, calentadores, estufas, etc., así como tampoco almacenar muchos elementos de pirotecnia en un mismo lugar.
- No entrar a locales en donde vea una excesiva acumulación de pirotecnia.
- Cuando se observe alguna irregularidad no dude en presentar la denuncia ante la autoridad policial correspondiente.
- Debe aconsejarse a los niños y a sus familias asistir a espectáculos de fuegos artificiales ofrecidos en forma pública, en lugar de comprar fuegos artificiales para utilizarlos en forma casera.

Importante:

La mejor prevención es no usar pirotecnia y sobre todo no permitir el uso de pirotecnia a los niños.

7.

Prevención en niños con necesidades especiales

El niño que padece algún tipo de discapacidad presenta, en general, un riesgo aumentado de sufrir accidentes, debido a un déficit en la capacidad para percibir e interpretar situaciones de riesgo para su integridad o por fallas en las respuestas adecuadas para evitar una lesión o defenderse ante un acontecimiento.

No todos los déficit encierran el mismo nivel de riesgo. Las lesiones o enfermedades que comprometen más severamente la actividad espontánea e independiente (por ejemplo un niño con una parálisis cerebral severa), representan un riesgo menor, ya que el niño está menos expuesto a situaciones peligrosas ocasionadas por su actividad, siempre y cuando tenga una persona que lo cuide de manera responsable.

Algunas de las condiciones o enfermedades con mayor riesgo para sufrir accidentes son:

- Epilepsia
- Trastorno de Déficit Atencional con Hiperkinesia
- Síndrome de Down

Otras menos frecuentes:

- Síndrome de Disfunción Hemisférica Derecha
- Síndrome Disejecutivo
- Hipotonía y Debilidad muscular
- Autismo

Recuerde que un niño con capacidades especiales requiere de una actitud de prevención y supervisión en tiempo, espacio y actividades adecuados.

Es muy importante comprender que las recomendaciones generales que se describen en este Manual deben ser dialogadas con el pediatra de cabecera del niño o con el especialista para una prevención orientada a las necesidades específicas del paciente.

Analicemos cada una de ellas y las formas aconsejadas para evitar el accidente.

EPILEPSIA

La incidencia de la epilepsia en la población en general es de alrededor del 3 %. Esta enfermedad tiene presentaciones clínicas generales y otras parciales.

Las crisis epilépticas generales se originan por descargas cerebrales que ocurren en forma paroxística y aleatoria, o sea que se presentan de golpe y al azar, sin posibilidad de un aviso previo. Generalmente afectan el estado de conciencia del paciente. En alguna de estas circunstancias el riesgo es no sólo para el paciente sino también para terceros que pueden ser víctimas de su pérdida de control, como por ejemplo el conductor de un vehículo que sufra una crisis con compromiso del sensorio y atropelle a transeúntes que circulan por la calle.

En el caso de las epilepsias parciales, la descarga se origina en áreas circunscriptas de la corteza cerebral y el paciente experimenta inicialmente lo que se conoce como “aura”. Esta

consiste en una sensación que puede ser visual (“cosas” que ve), olfatoria (olores previos al ataque), sensaciones (de frío o calor) y tiene la virtud de alertar a la persona antes de que la descarga se generalice con pérdida del conocimiento. Esto le da tiempo para ponerse a resguardo de posibles accidentes y para evitar la caída o los golpes sentándose o acostándose.

En las epilepsias con convulsiones y relajación muscular posterior (epilepsias mioclónico akinéticas), el paciente no recibe ningún aviso y pierde bruscamente la postura vertical desplomándose literalmente al piso golpeándose generalmente la cabeza y produciéndose heridas en el cuero cabelludo. En los casos severos, estos ataques pueden repetirse varias veces en el día.

A estos riesgos inherentes a la enfermedad deben agregarse los derivados de los efectos de la medicación empleada en su tratamiento: somnolencia, lentificación en los tiempos de reacción, vértigo, ataxia (falta de equilibrio) son manifestaciones que exponen al paciente a sufrir accidentes.

† Riesgos

En el momento de sufrir la crisis el paciente se puede encontrar:

En una situación riesgosa por su ubicación

- En la calle.
- En una piscina.
- Arriba de un árbol.

En una situación riesgosa por una actividad

- Manejando un vehículo de 2 o 4 ruedas.
- Operando una máquina.
- Subiendo o bajando escaleras.
- Cruzando la calle.

• Prevención

Las acciones de prevención están en relación con la edad del paciente, con sus hábitos de vida y con la forma y severidad de la epilepsia, así como también con grado de control de crisis que se haya obtenido con la medicación. El sentido común y la situación particular de cada paciente deben primar en la toma de decisiones. El pediatra debe asesorar a los padres para que puedan tener una actitud anticipatoria.

Conviene evitar la práctica de actividades y juegos en altura (trepar árboles, gimnasia acrobática, parapente, etc.).

El niño con epilepsia debe estar acompañado por adulto responsable cuando nade en una piscina o en un curso de agua natural, tal como está recomendado para los niños en general.

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es que para sacar el carnet de conductor es requisito haber pasado como mínimo 2 años de control libre de crisis.

En las epilepsias mioclónico akinéticas (convulsiones y relajación muscular) se aconseja el uso de un casco protector excepto en los momentos de reposo en la cama.

Es muy importante que los padres y los profesionales que atienden al niño le enseñen a reconocer el aura antes de una crisis para que pueda protegerse. Por ejemplo, si está nadando debe salir inmediatamente del agua o pedir ayuda al bañero o acompañante. Si está caminando debe sentarse o acostarse.

Los padres, los cuidadores y el niño (cuando lo pueda aprender) deben conocer los efectos colaterales de las medicaciones antiepilépticas, y pedir que sean explicadas por el pediatra

o neuropediatra.

TRASTORNO DE DÉFICIT ATENCIONAL CON HIPERKINESIA

Se trata de niños inquietos, en movimiento casi constante, que se distraen con facilidad y tienen dificultad para concentrarse, a lo que se agrega impulsividad, descontrol y falta de aceptación a la puesta de límites.

† Riesgos

Disminución o ausencia de los mecanismos de inhibición y de control de impulsos. Por ende los riesgos son muchos.

• Prevención

Es importante enseñar a los padres para que conozcan las características de la enfermedad.

La medicación mejora la capacidad de concentración, disminución de la hiperkinesia y control de la impulsividad. El efecto de la medicación tiene una duración limitada que no supera las 6 horas desde la toma de la dosis. Cuando por alguna razón el médico indica suspender la medicación es necesario un mayor control de la conducta y la puesta de límites y contención para evitar accidentes. Tanto el comienzo de la medicación como la indicación de reiniciar la misma son prescripciones exclusivas del médico tratante.

El tratamiento debe integrar la participación de los padres y los docentes en la puesta de límites, los cuales deben ser mantenidos en el tiempo con regularidad, coherencia y siguiendo criterios uniformes en el hogar y en la escuela.

SÍNDROME DE DOWN

El Síndrome de Down es la más común de todas las condiciones asociadas con el retraso mental. Es el resultado de una anomalía cromosómica cuya incidencia estimada es de 1 de cada 800/1000 nacimientos.

Los hitos del desarrollo psicomotor siguen una secuencia un poco más tardía que la de la población en general, y el área del lenguaje es la más comprometida. O sea que los niños con Síndrome de Down pueden realizar la mayoría de las cosas que hace cualquier otro niño pequeño, como caminar, hablar, vestirse, ir al baño, pero por lo general lo logran más tarde.

Las capacidades mentales, el comportamiento, y el desarrollo de los individuos con Síndrome de Down presentan una amplia gama de posibilidades por lo cual sus actividades son prácticamente normales y como tal los riesgos de sufrir lesiones por causas externas son parecidos a los de los niños no portadores de esta afección.

† Riesgos

- Falta de tono muscular.
- Hiperflexibilidad (la habilidad de extender excesivamente las coyunturas).
- Inestabilidad atlantoaxial (la alteración en la alineación de las primeras dos vértebras del cuello). Esta condición los hace más propensos a las heridas o a lesiones graves de columna si participan en actividades durante las cuales extiendan demasiado o encorven el cuello.
- Propensión a la obesidad, generalmente por sedentarismo.
- Problemas de conducta tales como déficit de atención, hiperactividad, autismo o demencia. Epilepsia (5%).

- Enfermedad de Alzheimer (10,3-40%).
- Maduración psicomotora menor a la que corresponde a su edad.

· **Prevención**

- Educar a los padres sobre las necesidades del niño con Síndrome de Down.
- Vigilar los factores de riesgos inherentes a cada niño en particular.
- Brindar una educación de acuerdo con los tiempos de maduración.
- Estimular el desarrollo del lenguaje.
- Estimular las actividades de la vida cotidiana.
- Estimular el desarrollo motriz.
- Estimular activamente el desarrollo del niño durante las primeras etapas.
- Evaluar qué deportes puede realizar el niño.
- No someterlo a tareas o actividades que sobrepasen sus capacidades.

OTROS TRASTORNOS MENOS FRECUENTES

7

SÍNDROME DE DISFUNCIÓN HEMISFÉRICA DERECHA

Se trata de un cuadro –a veces asociado con el anterior– en el que se observan fallas en la captación de los mensajes no verbales que surgen de un ambiente o contexto determinado. Esto motiva que el niño no se comporte o actúe de acuerdo con lo que impone esa situación (por ejemplo que no respete la solemnidad de un acto patrio en la escuela mientras se iza la bandera comportándose como si estuviera en el recreo). Es probable que gran parte de los niños catalogados como “proclives a los accidentes” (“accident prone child”) se deba a este mecanismo.

† **Riesgos**

No se registran adecuadamente las señales provenientes de una situación de peligro. Este registro deficiente hace que la persona no se comporte de la manera que exigen las circunstancias y quede expuesta al factor amenazante o siniestro.

· **Prevención**

Estos niños no tienen dificultades lingüísticas o de comprensión de los mensajes verbales, por ello se los puede educar para que tomen conciencia de sus dificultades y evitar así las situaciones de riesgo. En los casos más severos se hace necesario un acompañamiento terapéutico.

SÍNDROME DISEJECUTIVO

Es un cuadro en el cual el niño no tiene un adecuado funcionamiento de facultades tales como: anticipación, planeamiento, memoria de trabajo, de inhibición de impulsos y de respuestas incorrectas. Estas facultades propias de la parte anterior del cerebro, llamadas áreas prefrontales, son las que maduran más tardíamente en el neurodesarrollo y por lo tanto adquieren significación y pueden ser detectadas en la pubertad y la adolescencia.

† **Riesgo**

- La inadecuada capacidad de anticipar los hechos y sus consecuencias sobre la base del

procesamiento de la información (en forma concurrente, secuencial o simultánea) es uno de los principales factores de riesgo. La falta de anticipación en preparar una respuesta adecuada ante una situación o hecho puede derivar en accidente. Por ejemplo: no anticipa que un auto lo puede atropellar.

- Es importante recordar que estos niños tienen una inhibición de los impulsos y de las respuestas de acción para evitar un accidente. Por ejemplo: ve que viene una persona corriendo y no atina a esquivarla.
- Tienen también fallas en la memoria de trabajo. Por ejemplo: deja una hornalla de gas abierta.

· **Prevención**

- Educar utilizando recursos como la confección de rutinas, control de impulsos, etc.
- Supervisión de un adulto responsable para vigilar “olvidos” que puedan originar accidentes.

HIPOTONÍA Y DEBILIDAD MUSCULAR

En esta categoría incluimos una serie de enfermedades que afectan los músculos, las uniones neuromusculares, el cerebelo y el cerebro con debilidad motriz e hipotonía.

† **Riesgos**

- Traumatismos debidos a caídas por pérdida de estabilidad y claudicación motriz.
- Falta de control de los músculos del cuello con posibilidad de lesiones graves de la médula espinal.

· **Prevención**

- Cuidado y asistencia personal del niño.
- Uso de elementos ortopédicos que lo apuntalen y protejan.
- Uso de collares para evitar los movimientos no controlados de la cabeza.
- Uso de casco protector en la cabeza si las caídas son frecuentes.
- Uso de silla de ruedas si la deambulación implica un alto riesgo.

La casa del niño y la escuela deben estar equipadas con pasarelas, pasamanos –especialmente en los baños– y si el niño requiere silla de ruedas, deben tener rampas de acceso.

AUTISMO

El niño autista es un niño aislado, con severas dificultades de comunicación e interrelación con otras personas, que no desarrolla el lenguaje o si lo hace, ese lenguaje carece de significado para comunicarse con las personas. Pasa largo rato ensimismado en aspectos parciales y limitados de un objeto o situación (mirando como gira una rueda o un chorro de agua) y presenta estereotipias como “aleteos” de las manos o se balancea en forma continua (rocking).

† **Riesgo**

- Falta de comunicación e interrelación con otras personas.
- No desarrolla el lenguaje o este carece de significado y por ende no tiene la capacidad para demandar la atención de sus padres, con lo cual el riesgo de lesiones es mayor.
- Incapacidad para superar dificultades simples y necesidades cotidianas.

· **Prevención**

- Esta atención debe ser constante, prolongada e intensiva en instituciones especializadas.
- Acompañamiento terapéutico en su hogar.
- Constante supervisión y cuidados por adultos responsables.

Recuerde que:

En todos y en cada uno de los casos de niños con capacidades diferentes, la interrelación del pediatra, el neuropediatra y la familia irá determinando a lo largo de su crecimiento y desarrollo, cuáles son los factores de riesgo para “ese” niño en particular, así como las estrategias para evitarlos.

TABLAS DE ACCIDENTES POR EDADES

El desarrollo de los niños y los accidentes

Es importante recalcar que las recomendaciones para prevenir lesiones por accidentes están destinadas a trabajar en conjunto con cada familia para brindar a los niños una infancia segura y feliz. Es necesario que ellos aprendan a manejar las situaciones de riesgo y a protegerse a medida que crecen y maduran.

Por crecimiento entendemos aumento de tamaño, mientras que el desarrollo comprende la maduración y el aprendizaje de nuevas habilidades. Este aprendizaje tiene ventajas y desventajas. Las primeras están constituidas por la adquisición de habilidades y destrezas que conducen a una progresiva independencia. Las desventajas están sobre todo reflejadas en la exposición a diversos riesgos.

La exposición al riesgo forma parte del mundo que rodea al niño. Los niños pequeños son totalmente dependientes de los adultos. A medida que aprenden a moverse y conocen el ambiente que los rodea van adquiriendo seguridad y hacia el fin de la adolescencia se vuelven independientes.

Ese “vivir y conectarse” con el mundo que los rodea conlleva peligros de diversa naturaleza en cada etapa evolutiva de la infancia, muy relacionados con las características de cada período.

Si bien los accidentes pueden ocurrir a cualquier edad, ¿por qué existen lesiones que son más frecuentes a determinadas edades? Las razones son varias. Entre ellas enumeraremos:

- las características físicas del niño;
- las nuevas destrezas que va adquiriendo;
- los cambios en el comportamiento propios del desarrollo y
- el medio o ámbito que rodea al niño.

En los cuadros que presentamos se exponen las características del comportamiento y los accidentes más frecuentes a diferentes edades, como también las medidas de prevención correspondientes. Cada una de las medidas de prevención tiene como referencia el número de página de este Manual donde el lector podrá ampliar la información.

Algunos ejemplos

Los niños de 0 a 6 meses son completamente dependientes de los adultos para satisfacer sus necesidades básicas y las lesiones que sufren estarán relacionadas con el comportamiento de sus cuidadores o con factores ambientales.

El grupo de 6 meses a 1 año es similar, pero los pequeños comienzan a explorar y moverse. En el grupo de 1 a 2 años es característica la gran movilidad y la curiosidad, y el principal ámbito de acción es el hogar.

Los niños en edad preescolar (2 a 5 años) aumentan su esfera de acción a otros lugares, aunque siguen estando la mayor parte del tiempo en sus casas. A esta edad son inquietos y les gusta explorar. Comienzan a entender ciertas normas, aunque carecen de la noción de peligro.

Los niños escolares (5 a 12 años) pasan más tiempo fuera de la casa, en la escuela, el club o en la calle, con los consiguientes nuevos riesgos.

Los adolescentes tienen características personales que los hacen un grupo vulnerable: adhesión a su grupo de pares (con consecuencias positivas o negativas), rebeldía ante las normas, aparición de adicciones peligrosas, y a veces pérdida de control por parte de la familia.

La división por edades es solamente un esquema y tiene como objetivo ser una guía para anticipar a padres y maestros sobre los riesgos que deben esperar a determinadas edades.

TABLA 1

EDAD 0 A 6 MESES			
COMPORTAMIENTOS	ACCIDENTES	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	PÁG.
<p>Totally dependiente de los adultos. Primeros meses: la función respiratoria y ciertos reflejos son inmaduros. Movimientos incoordinados y bruscos. A los 4 meses comienza a rolar (rotar sobre sí mismo). Puede gatear a los 6 meses. Inmadurez para tragar sólidos, puede ahogarse con alimentos.</p>	Caídas desde el cambiador o la cama.	Nunca dejar al niño solo.	20/21
	Caídas en escaleras.	Colocar puertitas de seguridad.	29
	Caídas desde el bebesit.	Colocar el bebesit sobre el piso.	27
	Caídas por el uso de andadores.	No usar andadores.	24
	Quemaduras con líquidos.	No ofrecer para beber líquidos calientes ni cocinar con el bebé en brazos. No usar manteles.	15/16 19
		Quemaduras con fuego. No dejar velas encendidas. No dejar solos a los niños.	16
	Intoxicación por medicamentos.	No administrar remedios sin indicación médica.	20 35
	Intoxicación por monóxido de carbono.	Precaución con estufas y braseros.	22/23
	Accidentes en automóviles.	Observar medidas de seguridad al conducir. No llevar al bebé en brazos. Los niños deben ir en el asiento trasero. Usar sillitas de seguridad.	42 a 45
	Atragantamiento.	No dejar objetos pequeños a su alcance.	32/33
	Asfixia.	Los barrotes de la cuna deben estar separados entre sí por 6 cm. No usar cintas. No dejar bolsas de plástico al alcance del niño.	21
	Ahogamiento.	No dejar al bebé solo en el bañador o bañera. Supervisión en caso de estar cerca de una piscina.	16/17

TABLA 2

EDAD 6 MESES A 1 AÑO			
COMPORTAMIENTOS	ACCIDENTES	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
PÁG. Coordina mejor sus movimientos. Aprende a gatear. Comienza a aprender a caminar. Puede llevarse objetos pequeños a la boca. Aumenta el riesgo de accidentes por su mayor capacidad motora global y su habilidad de llevar objetos y alimentos a la boca. Es inquieto, movedizo y curioso. Carece de noción del peligro.	Caída desde la cuna.	Supervisión permanente por un adulto responsable. Barandas altas. Barrotes que no permitan el paso de la cabeza ni del cuerpo (separados entre sí por 6 cm).	20/21
	Caída desde escaleras o ventanas.	Colocar rejas y puertas de protección.	24 29
	Caída por el uso del andador.	No usar andador.	24
	Quemadura con líquidos calientes.	No usar manteles. Al cocinar, el bebé no debe estar en la cocina. No dejar elementos calientes a su alcance.	19 15/16
	Quemadura con estufas o calefactores.	Protección de artefactos. Usar calefactores de “tiro balanceado”. Respetar las indicaciones de instalación.	22/23
	Herida con objetos cortantes.	No dejar objetos cortantes al alcance del niño.	20 28
	Aplastamiento de dedos con cochecitos o puertas.	Plegar los cochecitos con cuidado. Mantener las puertas cerradas o trabadas.	27
	Aplastamiento con objetos pesados.	Correcta colocación de muebles, piletas de lavar, televisores. Amurar si corresponde.	18/19 21 29
	Accidentes en la salida de vehículos.	Asegurarse antes de sacar un vehículo del garaje.	27
	Accidentes en moto o bicicleta.	No transportar niños por estos medios.	39 a 42
	Accidentes en automóviles.	No llevar al bebé en brazos. Los niños deben ir en el asiento trasero. Usar sillitas de seguridad.	42 a 45
	Accidentes con la electricidad.	Protección de enchufes. Colocar los aparatos eléctricos contra la pared. Instalar un disyuntor.	34/35

TABLA 3

EDAD 1 A 2 AÑOS			
COMPORTAMIENTOS	ACCIDENTES	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	PÁG.
<p>Comienza a caminar. Trepas escaleras y se sube a las sillas. Imita la conducta de los adultos. Toma líquidos y come por sus propios medios. Es curioso, desea conocer cosas nuevas y necesita explorar. Tiene necesidad de moverse. No comprende lo que es peligroso. Comienza a comprender el significado del NO, pero no lo recuerda.</p>	Caídas desde escaleras, balcones y terrazas.	Colocar puertas de seguridad, barrotos o trabas según corresponda.	24 29
	Caídas desde camas cucheta.	No deben usarse camas cuchetas para menores de 6 años.	22
	Aplastamiento por muebles.	Correcta colocación de muebles, piletas de lavar, televisores. Amurar si corresponde.	18/19 21 29
	Quemaduras.	Mantener al niño alejado del artefacto cocina. No dejar líquidos calientes en las mesadas.	15/16
	Intoxicaciones por medicamentos.	Guardar los medicamentos fuera del alcance de los niños.	20
	Intoxicaciones con productos tóxicos (kerosén, limpieza, venenos).	Guardar los productos tóxicos fuera del alcance de los niños.	16 26 28
	Accidentes de tránsito como peatones.	Vigilar las salidas de los vehículos de los garajes.	37/38 48
	Accidentes en vehículos.	No viajar con el niño en moto ni bicicleta. En el automóvil no llevarlo en brazos ni en el asiento delantero. Usar sillitas de seguridad adecuadas a la edad.	39 a 45
	Accidentes con la electricidad.	Protección de enchufes. Colocar los aparatos eléctricos contra la pared. Instalar un disyuntor.	34/35
	Atragantamiento.	No poner a su alcance objetos pequeños.	32/33
	Ahogamiento.	Supervisión por adulto responsable. Poner cerco de seguridad en las piscinas. Vaciar o cubrir las piletas familiares y los recipientes con agua.	63 a 66

TABLA 4

EDAD 2 A 5 AÑOS			
COMPOR TAMIEN TOS	ACCIDENTES	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
PÁG. En esta etapa los niños tienen gran energía e impulsividad. A los 2 años aún son torpes, y luego van adquiriendo mayor habilidad. Desafían el NO y no aceptan órdenes. Luego van comprendiendo y razonando, aceptando los límites. Son muy curiosos. Se aventuran más allá de lo que pueden. Por eso se accidentan con frecuencia y requieren supervisión constante.	Caídas de camas cucheta, escaleras y balcones.	Colocar medios físicos de protección.	24 29
	Caídas en patios, jardines y plazas.	Vigilar que no haya pozos, el estado de los juegos y los areneros. Nunca dejarlos solos.	25/26 68
	Heridas cortantes.	Vigilar que no haya objetos cortantes ni peligrosos en el hogar, especialmente en patios, garajes, etc.	24 a 28
	Quemaduras.	Cocinar en las hornallas traseras. Colocar los elementos calientes fuera de su visión y alcance.	15/16
	Intoxicaciones.	No fomentar conductas imitativas. Guardado correcto de medicamentos y tóxicos.	16 20 35
	Accidentes de tránsito como peatones.	Enseñar educación vial con el ejemplo. Los niños en la calle irán siempre de la mano de un adulto.	37 a 39
	Accidentes en automóviles.	Ser estricto en el uso de sillas de seguridad.	42 a 45
	Ahogamiento.	Supervisión por adulto responsable. Cerco de seguridad en piscinas. Vaciar o cubrir las piletas familiares y los recipientes con agua. Enseñar a nadar.	63 a 66
	Mascotas.	Conducta apropiada con las mascotas. Vigilancia permanente.	49/50
	Aplastamiento por muebles.	Amurar bibliotecas, piletas de lavar, colocar televisores en sitios adecuados.	18/19 21 29

TABLA 5

EDAD 5 A 12 AÑOS

COMPORTAMIENTOS	ACCIDENTES	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	
PÁG. Adquiere capacidad para controlar sus impulsos. Adquiere precisión en la actividad motriz, agilidad y equilibrio. Continúa explorando el mundo, pero con menor gasto en energía y movimientos. Obedecen reglas. Tiene una noción incompleta del peligro. Desarrolla muchas actividades fuera del ámbito del hogar.	Caídas desde cuchetas y ventanas.	Medidas físicas de protección.	24 29
	Accidentes en la escuela.	Seguridad en la escuela; vigilancia en la entrada y la salida.	51 a 62
	Accidentes en clubes y plazas.	Ambiente físico seguro. Siempre vigilancia por un adulto responsable.	63 a 70
	Accidentes por tóxicos y alcohol.	Sustancias tóxicas y alcohol fuera de su alcance.	20 28
	Quemaduras por pirotecnia.	No utilizar pirotecnia.	87 a 90
	Quemaduras por fuego.	No manipular fósforos o artefactos de gas. Verificar su correcta instalación. Cuidado con combustibles.	16 22/23
	Accidentes como peatón.	Educación vial. Enseñar con el ejemplo.	37 a 39
	Accidentes como ciclista.	Uso de casco. Respeto por las normas de tránsito.	39/40
	Accidentes de automóvil.	Conductor del vehículo responsable. Niños en el asiento trasero y con cinturón de seguridad.	42 a 45
	Ahogamiento.	Enseñar a nadar. Aunque sepa nadar, que no lo haga solo.	63 a 66
	Armas.	No tenerlas o guardarlas en un lugar seguro.	20

TABLA 6

ADOLESCENTES			
COMPORTAMIENTOS	ACCIDENTES	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	PÁG.
<p>Disminuye su relación estrecha con la familia y el hogar.</p> <p>Aumenta la relación con pares y otros adultos.</p> <p>Pasa mucho tiempo fuera de la casa.</p> <p>Desafío a la autoridad.</p> <p>Cuestionamiento y trasgresión de normas.</p> <p>Más adelante reaparece el reconocimiento de valores y normas.</p> <p>Influencia importante de grupos de pares, puede ser positiva o negativa, con aumento de exposición al riesgo.</p> <p>Sensación de invulnerabilidad que lleva a tomar conductas de riesgo, especialmente en varones.</p>	Accidentes en bicicleta o motos.	Uso de cascos. Respeto de normas viales.	39 a 42
	Accidentes en automóvil.	No subir a vehículos manejados por menores o personas alcoholizadas. No tomar alcohol antes de conducir. Respeto de normas viales. Uso de cinturones de seguridad.	42 a 45
	Accidentes en prácticas deportivas.	Preparación física adecuada. Instalaciones seguras.	66/67
	Violencia.	Orientación para resolver conflictos sin violencia.	56
	Armas.	No tener acceso a las armas y educar sobre sus peligros.	20
	Accidentes en el agua.	No zambullirse en lugares de profundidad desconocida. No nadar donde se practican deportes náuticos. No nadar bajo los efectos de alcohol o drogas. Nadar siempre acompañado.	63 a 66

Índice alfabético de teléfonos, correos electrónicos y direcciones útiles de cada localidad

CENTROS REFERENCIALES DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES

Teléfonos de urgencia

Ayuda al Niño	102
Bomberos	100
Defensa Civil	103
Emergencia Médica	107
Policía	101

Hospitales

Hospital Argerich	4362-5555
Hospital Británico	4304-1081
Hospital Durand	4982-5555
Hospital Fernández	4808-2600
Hospital Garrahan	4943-1400
Hospital Gutiérrez	4962-5532
Hospital Italiano	4959-0200
Hospital Oftalmológico Lagleyze	4581-2792
Hospital Pedro de Elizalde	4307-4788
Instituto del Quemado	4923-3022

Para ser completado por quien utilice el Manual de prevención de accidentes / Listado tentativo

Hospitales

.....
.....

Sanatorios

.....
.....

Comando Radioeléctrico

.....
.....

Comisaría

.....
.....

Bomberos

.....
.....

Servicio de emergencias

.....
.....

Centro toxicológico

.....
.....

Otras direcciones

.....
.....

