

# Prevención de lesiones no intencionadas (I)



## Las caídas son las lesiones más frecuentes en niños.

Debido a que la mayoría de ellas son caídas sin consecuencias físicas, su prevención recibe menos atención que otro tipo de lesiones.

De forma similar a lo que ocurre en otros tipos de lesiones, son más frecuentes en varones que en niñas.

Se dan en todas las edades pero con mayor frecuencia en niños y niñas muy

2

CAÍDAS  
POTENCIALMENTE  
GRAVES

3

ESCALERAS,  
CAMBIADORES,  
TRONA

5

CARRITOS DEL  
SUPERMERCADO,  
CASTILLOS  
HINCHABLES



Andador



Ventanas



Como prevenir  
las caídas

pequeños y en varones adolescentes.

La causa de las caídas importantes es diferente en menores de dos años. En este grupo de edad es más probable que caigan de muebles o que se caigan de los brazos del cuidador. También pueden caer por escaleras. Los niños de 1 a 4 años es más probable que caigan por las escaleras, ventanas, balcones, muebles y equipamientos de juego. Los niños mayores y adolescentes sobre todo caen en los equipamientos deportivos y desde alturas del tipo de tejados, muros,...



Cuando un niño aprende a andar, lo habitual es que sufra caídas banales desde su misma altura, hasta que consigue el equilibrio y la destreza para caminar. Pero hay caídas que son mucho más peligrosas y que pueden producir fracturas, heridas y contusiones en cualquier parte del cuerpo. Pueden ser especialmente graves los traumatismos craneales por golpes en la cabeza al caer de diferentes alturas.

## Caídas potencialmente graves, fácilmente evitables...

### Andador

El andador, tacatá o tacatata, es un instrumento desaconsejado por todos los grupos de expertos en prevención de lesiones, pero que sigue utilizándose ampliamente. Los padres que lo usan, lo hacen por creer que el niño está más seguro, y que va a aprender a caminar antes. Ambas afirmaciones son falsas, incluso es cierto lo contrario.

El andador implica un aumento de peligro de lesión por caídas (especialmente de caídas por escaleras), y también de intoxicaciones, de golpes con objetos derribados por el niño, de quemaduras, e incluso de ahogamiento. El motivo es el aumento de la movilidad y de la velocidad del niño al desplazarse y la mayor altura que alcanza.

Multiplican por cuatro el riesgo de caída por una escalera y duplican el riesgo de fractura por caída por la misma; además, adelantan la edad de una caída por una escalera de los doce a los ocho meses.

El andador no enseña a andar, más bien al contrario, se produce cierta privación de los sentidos ya que impide que el niño vea sus pies cuando está aprendiendo a caminar. Además, el andador le impide



experimentar y tocar los objetos que hay en el suelo. Los niños que van en andador caminan más tarde, aunque se igualan con los que no lo han usado hacia los 15 meses.

Una opción más segura son los centros de actividades para bebés.

## Escaleras

En las viviendas con más de un nivel (unifamiliares o dúplex) se deben instalar barreras protectoras abajo y arriba de cada tramo de escaleras, y mantenerlas siempre cerradas.

Estas barreras, además, deben de cumplir una serie de normas para que eviten lesiones y sean realmente seguras. Las barreras que se instalan a presión sólo son aptas para colocarlas al pie de las escaleras, pero en la parte superior deben ser barreras que se atornillen a la pared para que el niño no las pueda vencer con su peso.

Deben tener barrotes verticales en lugar de horizontales para evitar que trepen.

La normativa de seguridad en barreras para escaleras solo se aplica con niños menores de 24 meses, ya que por encima de esta edad, el peso y la fuerza del niño desaconsejan su uso.

## Cambiadores

Básicamente consiste en una superficie acolchada, sustentada por unas patas o mueblecito, que queda a la altura de un adulto para que resulte más cómodo cambiar los pañales y vestir al bebé.

Un motivo muy frecuente de caída del bebé es desde el cambiador al suelo, muchas veces porque la persona que le cambia no ha tenido la precaución de dejar a mano todo lo que necesita y se desplaza, aunque sea unos segundos, para alcanzar una toalla, un pañal, la ropa,...

El lugar más seguro para cambiar al bebé es en una colchoneta en el suelo.

Si se utiliza cambiador no se deben apartar las manos del bebé en ningún momento. Y si el cuidador ha de desplazarse para alcanzar algo, debe llevar al niño consigo.

## LA TRONA

La trona es una silla alta que se utiliza para dar de comer a los niños más pequeños. La mayoría de lesiones producidas en una trona son por caídas por no estar adecuadamente sujetos. La trona debe tener un cinturón de sujeción con una correa para colocar entre las piernas para evitar deslizamientos.

No se debe dejar solo al niño mientras está en la trona, podría levantarse y caer.

Es recomendable comprar una trona pesada y con base ancha para que tenga una buena estabilidad.



## Ventanas

Sin duda una de las caídas más peligrosas es la que puede sufrir un niño al caer por una ventana o un balcón o terraza.

Es una prioridad absoluta proteger al niño del acceso a ventanas abiertas. Para ello, en primer lugar, no se deben colocar muebles a los que el niño pueda trepar delante de una ventana.

Lo mejor es instalar elementos de seguridad para que no se puedan abrir totalmente, permitiendo una apertura parcial para ventilar. Existe en el mercado todo tipo de productos adaptables a distintos tipos de ventanas y puertas. También se pueden instalar mallas de seguridad, que deben ser muy sólidas para que soporten el peso del niño en caso de que se apoye.

**Este tipo de caídas han de ser prioritarias en su prevención, por lo que los motivos estéticos han de pasar a un segundo lugar a la hora de instalar dispositivos o mallas de seguridad en ventanas y balcones.**



## Literas

Las caídas de camas y literas son un motivo frecuente de lesión. La mayoría de casos de lesiones relacionadas con las literas se debe a caídas de la cama superior mientras el niño duerme o juega. También son frecuentes las caídas de las escaleras mientras el niño se sube o baja de la cama superior.

En camas y literas también puede haber lesiones por asfixia al quedar atrapados entre el colchón y la pared, sobre todo niños pequeños. También se han dado casos de desmoronamiento al caer el colchón superior sobre la cama de abajo, pudiendo atrapar al niño.

Si utiliza literas debe comprobarse que cumplen las normas de homologación europea. Es importante que el somier superior esté muy bien sujeto para que, aunque un niño desde abajo dé patadas, no se pueda desplazar y caer. La cama superior debe tener barandilla protectora y la escalera debe estar bien sujeta.

Los niños menores de 6 años no deben dormir en la cama superior de una litera.

## Caídas desde muebles

Parece una obviedad decir que, si se deja a los niños que trepen a los muebles, pueden caer y lesionarse. Esto es así y es necesario instruir y vigilar a los niños para que no tengan estas conductas de riesgo.



Respecto a los muebles, es necesario que estén sujetos a la pared, especialmente estanterías y muebles altos para evitar que se venzan si el niño intenta trepar.

Para evitar que el niño intente subir a los muebles, otra recomendación muy necesaria es no dejar los objetos o juguetes con los que el niño suele jugar en un lugar donde no llegue. Cuando hablamos de **productos tóxicos** decimos “**déjelos fuera de su alcance y de su vista**”, en el caso de **objetos no peligrosos** decimos “**déjelos a su alcance**”, que no tenga que trepar para alcanzarlos.



Respecto a los muebles y las caídas es importante no colocar sillas u otro tipo de mobiliario delante de una ventana, especialmente si la ventana no tiene protección. Las consecuencias de caídas por ventanas son catastróficas.

## Carritos de supermercado

Los carritos para hacer la compra son motivo de caídas muy frecuentes. Las lesiones ocurren por caída desde el carrito o por vuelco del mismo por ir el niño de pie, lo que produce la pérdida de equilibrio por desplazar el centro de gravedad del carro si se coloca en un lateral. Las lesiones más frecuentes en estas caídas son en la cabeza y en el cuello, seguidas de lesiones en los dedos y en otras partes de piernas y brazos.

En Estados Unidos, según un estudio reciente, acuden diariamente a urgencias 66 niños por caídas de carritos de supermercado. La mayoría son niños de menos de 4 años.

Sería deseable que hubiese estándares para estos carritos, pero mientras esto no ocurre es recomendable:

- sujetar al niño con el arnés que proporciona la silla para niños instala en algunos carritos de supermercado si no queda otro remedio que llevarlo allí. Si está defectuoso, elija otro carrito.

## LOS CASTILLOS HINCHABLES

Merecen una mención especial por haber aumentado el número de niños atendidos en urgencias por lesiones producidas en ellos en los últimos años. El principal mecanismo de lesión son las caídas, tanto las que se producen en el interior del castillo, como caídas hacia el exterior, y los choques entre usuarios (principalmente entre niños de distinta edad y tamaño). Lo más grave, no obstante, son los desplazamientos del castillo por mal anclaje y ráfagas de viento con despedida al exterior de los ocupantes.



- pensar en alternativas para no llevarlo en el carrito.
- asegurarse de que el niño permanece sentado.
- no dejar el carrito con el niño solo en ningún momento.
- no se deben colocar hamacas o sillas de bebé encima del carrito. Si el bebé es demasiado pequeño para sujetarse en la silla del carrito, es mejor utilizar una mochila, o dejarlo al cuidado de otro adulto. Son más seguros los carritos en que el niño se coloca más próximo al suelo, de forma que no se altera el centro de gravedad.



## Como prevenir las caídas

- Utilizar vallas protectoras en escaleras, y colocarlas correctamente.
- Instalar sistemas de seguridad para niños en las ventanas y balcones.
- Colocar cunas, sillas, camas, sofás y otros muebles a los que pueda trepar el niño lejos de las ventanas.
- No dejar nunca al niño solo en un lugar alto como la cama, sofá o cambiador.
- No utilizar andadores.
- Son más seguros los carritos en que el niño se coloca más próximo al suelo, de forma que no se altera el centro de gravedad.
- Sujetar siempre al niño con las cinchas de seguridad en tronas, balancines, hamacas... En equipamiento con arneses elegir arneses de cinco puntos; son más seguros que los de 3 o de 4 puntos.
- Retirar de casa todos los objetos que pueden producir caídas, como alfombras. Evitar que el niño camine con el suelo mojado.
- Colocar algún elemento amortiguador de caídas junto a la cama o cuna.
- Utilizar topes para los muebles con esquinas y cantos agudos.
- Si disponen de jardín o terraza con juegos, colocar un suelo adecuado para amortiguar golpes (goma o arena, por ejemplo).
- Si va a comprar y tiene que llevar al niño, no le deje suelto dentro del carrito del supermercado, elija un carrito con sillita infantil con arnés.

