



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO DE 2011 – PARTE 2

Mantenga a su familia segura este verano al seguir estos consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP). *Por favor siéntase en libertad de usarlos en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.*

SEGURIDAD CON FUEGOS ARTIFICIALES

Fuente: <http://www.aap.org/healthtopics/safety.cfm>

- Los fuegos artificiales pueden producir quemaduras, cicatrices y desfiguración graves, que pueden durar toda la vida.
- Los fuegos artificiales que a menudo se cree que son seguros, como las luces de bengala, pueden alcanzar temperaturas por arriba de 538°C (1000°F), y quemar a usuarios y espectadores.
- Las familias deben asistir a exhibiciones de fuegos artificiales en la comunidad, organizadas por profesionales, en lugar de usar fuegos artificiales en el hogar.
- La AAP recomienda que se prohíba la venta pública de todos los fuegos artificiales, incluso por correo o mediante Internet.

SEGURIDAD CONTRA ALIMAÑAS

- No use jabones perfumados, perfumes ni aerosoles para el cabello en su hijo.
- Evite áreas donde los insectos anidan o se congregan, como estanques, alimentos descubiertos y jardines donde las flores estén floreciendo.
- Evite vestir a su hijo con ropas de colores brillantes o estampados de flores.
- Para quitar de la piel un aguijón visible, extráigalo con suavidad al rasparlo horizontalmente hacia afuera con una tarjeta de crédito o una uña.
- Se deben evitar los productos con una combinación de protector solar y repelente de insectos, porque el protector solar necesita reaplicarse cada dos horas, pero el repelente de insectos no se debe reaplicar.
- Use repelentes de insectos que contengan N,N-Dietil-meta-toluamida (N,N-Diethyl-meta-toluamide [DEET]) cuando sea necesario para prevenir enfermedades relacionadas con insectos. Las garrapatas pueden transmitir la enfermedad de Lyme, y los mosquitos pueden transmitir el virus del Nilo Occidental y otros virus.
- La recomendación actual de la AAP y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention [CDC]) para niños de más de dos meses de edad es utilizar DEET al 10 a 30%. La DEET no se debe utilizar en menores de dos meses de edad.
- La eficacia de la DEET al 10 a 30% es similar, pero la duración del efecto varía. La DEET al 10% proporciona protección durante alrededor de dos horas, y al 30%, durante cerca de cinco horas. Elija la concentración más baja que proporcionará la duración de cobertura necesaria.

- La concentración de DEET varía significativamente de un producto a otro, de modo que lea la etiqueta de cualquier producto que adquiera. En niños los repelentes deben eliminarse por medio de lavado cuando entren de regreso.
- Como una alternativa para la DEET, el Picaridin ha quedado disponible en Estados Unidos en concentraciones de 5 a 10%.

Para obtener más información sobre la DEET, visite:

<http://www.aapnews.org/cgi/content/full/e200399v1>

SEGURIDAD EN EL PATIO DE RECREO Y EL PARQUE

Fuente: <http://www.aap.org/advocacy/archives/maytra.htm>

Fuente: <http://www.aap.org/family/playgrd.htm>

El patio de recreo y el parque deben tener tapetes que hayan superado pruebas de seguridad, o materiales de relleno no compactos (caucho picado, arena, aserrín [serrín], o corteza de árbol), mantenidos a una profundidad de por lo menos 23 centímetros (9 pulgadas) (15.2 centímetros [6 pulgadas] para el caucho picado). La superficie protectora debe estar instalada a al menos 1.80 metros (6 pies) (más para columpios y resbaladillas) en todas las direcciones desde el equipo.

- Se debe dar mantenimiento cuidadoso al equipo. Los ganchos en forma de “S.” abiertos o los extremos de tornillos que sobresalen pueden ser peligrosos.
- Los asientos de columpios deben estar fabricados de materiales suaves, como caucho, plástico o lona.
- Asegúrese de que los niños no puedan alcanzar cualquier parte movable que podría aplastar alguna parte del cuerpo o atraparla.
- Nunca amarre (ni permita que los niños amarren) al equipo de juego cuerdas, cuerdas para saltar, correas, ni artículos similares; los niños se pueden estrangular con esos artículos. Si ve algo amarrado al equipo de juego, quítelo o llame al operador del patio de recreo o del parque para que lo quite.
- Asegúrese de que su hijo se quite cascos y cualquier cosa que tenga alrededor del cuello.
- Los productos metálicos, de caucho y de plástico pueden calentarse mucho durante el verano, en especial bajo la luz solar directa.
 - Asegúrese de que las resbaladillas estén frías para evitar quemaduras en las piernas de los niños.
 - No permita que los niños jueguen descalzos en el patio de recreo o en el parque.
- Los padres nunca deben adquirir una cama elástica, ni permitir a los niños que salten en camas elásticas.
- Los padres deben supervisar a los niños en el equipo de juego para asegurarse de que estén seguros.

SEGURIDAD EN LA BICICLETA

Fuente: <http://www.aap.org/family/bicycle.htm>

Fuente: <http://www.aap.org/family/tbikmyth.htm>

- No presione a su hijo para que ande en una bicicleta de dos ruedas sin ruedas de entrenamiento sino hasta que esté listo. Considere la coordinación del niño y el deseo de aprender a andar en bicicleta. Adquiera frenos de contrapedal mientras

su hijo llega a la edad, y adquiere experiencia, para usar frenos manuales. Considere una bicicleta de entrenamiento o de equilibrio, sin pedales, para que los niños pequeños aprendan las habilidades para andar en bicicleta.

- Lleve a su hijo con usted cuando le compre la bicicleta, de modo que él pueda probarla. El valor de una bicicleta del tamaño apropiado supera con mucho el valor de sorprender a su hijo con una nueva bicicleta. Para obtener más información acerca de cómo determinar el tamaño y el tipo apropiados de la bicicleta, visite <http://www.aap.org/family/bicycle.htm#choosing>
- Adquiera una bicicleta del tamaño correcto, no una que será idónea cuando su hijo crezca un poco. Las bicicletas de tamaño excesivo son en especial peligrosas.
- Su hijo necesita usar un casco en cada trayecto en bicicleta, independientemente de qué tan corto, o qué tan cerca de casa, será. Muchos accidentes ocurren en caminos de entrada, en las banquetas, y en pistas para andar en bicicleta, no únicamente en las calles. Los niños aprenden mejor al observar a usted. Ponga el ejemplo: siempre que ande en bicicleta, póngase casco.
- Cuando adquiera un casco, busque una etiqueta o una pegatina que diga que el casco satisface la norma de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission [CPSC]).
- Un casco protege a su hijo contra lesión grave, y siempre debe usarlo. Además, recuerde que usar un casco en todo momento ayuda a los niños a desarrollar el hábito de usarlo.
- Un casco debe usarse de modo que esté nivelado sobre la cabeza y cubra la frente, no inclinado hacia delante ni hacia atrás. La correa debe estar seguramente ajustada; debe ser posible introducir alrededor de dos dedos entre la barbilla y la correa. El casco debe estar ajustado sobre la cabeza, pero no demasiado apretado. La piel debe moverse con el casco cuando se mueve de un lado a otro. Si es necesario, las almohadillas especiales para modificar la talla del casco pueden ayudar a mejorar el ajuste.

SEGURIDAD EN PATINETA (MONOPATÍN), SCOOTER, PATINES EN LÍNEA, Y CALZADO DEPORTIVO CON RUEDA EN EL TALÓN (HEELYS)

Fuente: <http://www.aap.org/advocacy/archives/marskate.htm>

- Todos los niños que anden en patineta y en scooter deben usar equipo protector; los cascos son en particular importantes para prevenir lesiones de la cabeza y minimizarlas. Los niños que anden en patineta y en scooter deben usar cascos que satisfagan los estándares de seguridad de la ASTM (American Society for Testing and Materials [Sociedad Americana para Pruebas y Materiales]) y otros estándares de seguridad aprobados, y que estén específicamente diseñados para reducir los efectos de los peligros al patinar.
- Las comunidades deben seguir desarrollando parques para andar en patineta, que tienen más probabilidades de estar vigilados en lo que se refiere a seguridad que las rampas y los obstáculos construidos por niños en el hogar.
- Mientras esté usando patines en línea o usando Heelys, sólo patine en caminos designados o pistas de patinaje, y no en la calle.
- Casi todos los accidentes ocurren debido a caídas. La velocidad máxima a la cual deben permitirse a sí mismos andar los conductores inexpertos debe corresponder

a su capacidad para disminuirla cómodamente, y deben practicar caer en césped u otras superficies blandas. Antes de andar en patineta, los usuarios deben reconocer el terreno donde van a practicar a fin de identificar obstáculos como baches, rocas o cualquier escombros.

- Los niños nunca deben andar en patineta o en scooters en tráfico vehicular ni cerca del mismo.
- Quienes usen estos equipos de juego nunca deben patinar solos. Los niños de menos de ocho años de edad deben ser supervisados estrechamente en todo momento.

VEHÍCULOS TODOTERRENO

Fuente: <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;105/6/1352>:

- Toda persona que ande en un vehículo todoterreno debe tomar un curso de entrenamiento práctico en seguridad.
- No debe permitirse que conduzcan vehículos todoterreno a niños demasiado jóvenes como para obtener un permiso de conducir. Los niños quedan involucrados en alrededor de 30% de las muertes y de las lesiones tratadas en salas de urgencias relacionadas con dichos vehículos.
- Conduzca solo. Los pasajeros a menudo quedan lesionados cuando van en vehículos todoterreno. Casi todos los vehículos todoterreno están diseñados para transportar una sola persona: el conductor. Los pasajeros pueden hacer que el vehículo todoterreno se haga inestable y difícil de controlar.
- Dado que el sistema nervioso y el juicio de niños de menos de 16 años de edad no se han desarrollado por completo, los vehículos todoterreno son en particular peligrosos para ellos.
- Todos los conductores deben usar casco, protección ocular, calzado resistente (no sandalias), y ropa protectora, reflexiva. Los cascos apropiados son los diseñados para uso en motocicleta (no en bicicleta), y deben incluir visores de seguridad/protectores faciales para protección ocular. El uso de un casco puede prevenir estas lesiones o reducir la gravedad de las mismas.
- Los vehículos todoterreno carecen del equipo de seguridad común que se encuentra en todos los automóviles y camionetas que están diseñados para uso en las calles. Los neumáticos de los vehículos todoterreno no están diseñados para que tengan agarre sobre pavimento, de modo que los operadores no deben conducir sobre carreteras pavimentadas. Los padres nunca deben permitir la conducción nocturna o el uso en las calles de vehículos todoterreno.
- Deben usarse banderas, reflectores y luces para hacer más visibles los vehículos.
- Los conductores de vehículos de recreo no deben conducir bajo la influencia del alcohol, drogas o incluso algunas medicinas recetadas. Los padres deben poner el ejemplo a sus hijos a este respecto.
- Debe disuadirse a los conductores jóvenes de que conduzcan en carretera cualquier vehículo motorizado de dos ruedas, incluso cuando sean capaces de obtener permiso para hacerlo, porque dichos vehículos son inherentemente más peligrosos que los automóviles de pasajeros.

SEGURIDAD EN LA SEGADORA DE CÉSPED

Fuente: <http://www.aap.org/family/tiplawn.htm>

- Sólo use una segadora (cortacésped) con un control que impida el movimiento de la cuchilla de la segadora si se suelta el manubrio.
- No debe permitirse a niños de menos de 16 años de edad que usen una segadora con asiento. No debe permitirse a menores de 12 años que usen segadoras de empujar.
- Asegúrese de que el niño use calzado fuerte (no sandalias ni calzado deportivo) mientras siega el césped.
- Prevenga lesiones por objetos que salgan volando, como piedras o juguetes, al recogerlos del terreno antes de empezar a segar. Haga que cualquier persona que use una segadora lleve puesta protección de los oídos y los ojos.
- No tire de la segadora hacia atrás ni siegue en reversa a menos que sea absolutamente necesario, y vea con sumo cuidado si hay niños detrás de usted cuando siegue en reversa.
- Siempre apague la segadora y espere a que las cuchillas se detengan por completo antes de quitar el colector de césped, destapar el conducto de descarga, o cruzar senderos de grava, caminos, u otras áreas.
- No permita que los niños vayan como pasajeros sobre segadoras con asiento.
- Mantenga a los niños fuera del patio mientras esté segando.
- En pendientes, conduzca hacia arriba y hacia abajo, no de manera transversal, a fin de evitar que se vuelque la segadora.
- Mantenga las protecciones, los escudos, los interruptores y los dispositivos de seguridad en buen estado de funcionamiento en todo momento.
- Los niños en las proximidades de segadoras que estén funcionando deben usar equipo protector ocular de policarbonato en todo momento.

© American Academy of Pediatrics, Junio de 2011