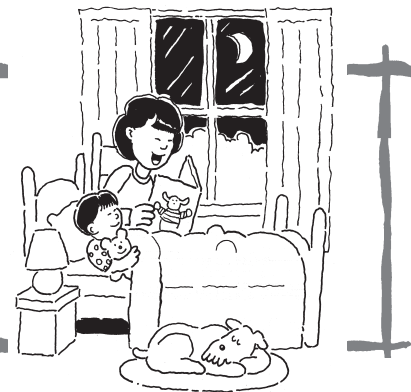


Lista de control para la seguridad en el hogar



(Home Safety Checklist)

¿Su casa es un lugar seguro para que su hijo viva y juegue? La siguiente lista de control de seguridad puede ayudarlo a evitar lesiones graves o, incluso, la muerte. Si bien cubre preocupaciones de seguridad comunes, es importante recordar que cada casa es diferente y ninguna lista de control es completa. Debido a que puede haber otras preocupaciones de seguridad en su casa, se recomienda realizar un control de seguridad exhaustivo como mínimo cada 6 meses.

La habitación de su hijo

CAMBIADOR

- ❑ Nunca deje a su hijo sin supervisión. Tenga los elementos necesarios al alcance de su mano y use siempre la correa de seguridad para evitar caídas. Trate de tener una mano sobre su hijo en todo momento, incluso cuando use la correa de seguridad.
- ❑ Use cubre ventanas sin cordones en todas las casas donde viven niños o que los niños visitan. Si esto no es posible, asegúrese de que los cordones de las cortinas y persianas estén atados a una altura considerable y que no tengan lazos. Los niños pueden estrangularse con cordones sueltos; por eso, recuerde examinar los cordones en todas las habitaciones para asegurarse de que estén fuera del alcance de los niños.
- ❑ Si usa talco para bebés, viértalo con cuidado y manténgalo alejado de la cara del bebé. Hay informes publicados que indican que el talco o la fécula para bebés pueden dañar los pulmones de un bebé.

CUNA

- ❑ Reduzca el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS). Todos los bebés sanos menores de 1 año deben dormir boca arriba, tanto a la hora de la siesta como a la noche. El lugar más seguro para dormir es una cuna con un colchón firme y sábanas ajustadas. Los bebés nunca deben dormir en la cama de un adulto o en un sillón. Mantenga almohadas, colchas, acolchados, mantas de piel de oveja y juguetes de peluche fuera de la cuna del bebé. Estos elementos pueden cubrir la cara del bebé, aunque esté acostado boca arriba.
- ❑ No cuelgue nada que tenga lazos o cintas sobre la cuna. Mantenga los cables de monitores lejos de la cuna y asegúrese de que su bebé no pueda alcanzar ningún cordón de ventana.
- ❑ Use una cuna que cumpla con los estándares actuales. No debe tener barreras laterales que puedan bajarse, barrotes elevados en las esquinas ni huecos donde pueda quedar atrapada ropa suelta y su bebé pueda estrangularse con esta ropa. Además, no debe haber una separación mayor que 23/8 pulgadas entre los barrotes, y el colchón debe colocarse de manera que quede ceñido para evitar que el bebé quede atrapado.
- ❑ Ajuste todos los tornillos, pernos y otras piezas de sujeción de manera segura para evitar que la cuna se desplome. Use únicamente las piezas provistas por el fabricante.

OTROS ELEMENTOS DE LA HABITACIÓN

- ❑ **Veladora.** Mantenga las veladoras alejadas de cortinas o ropa de cama donde podrían provocar un incendio. Compre únicamente veladoras con luz fría que no se calientan.
- ❑ **Alarmas contra humo.** Instale alarmas contra humo afuera de cada habitación (o de cualquier área donde duerma una persona), en las áreas de calderas, y en todos los niveles de su casa, incluido el sótano. Compre alarmas con baterías de litio de larga duración. Las baterías estándar se deben cambiar todos los años. Pruebe las alarmas todos los meses para asegurarse de que funcionen correctamente.
- ❑ **Detectores de monóxido de carbono (CO).** Instale detectores de CO en cada piso de su casa. El CO es un gas tóxico que no tiene sabor, color ni olor. Proviene de artefactos o calentadores que queman gas, aceite, madera, propano o queroseno.
- ❑ **Protectores de ventanas.** Asegúrese de que los protectores de ventanas estén asegurados para evitar que un niño caiga por la ventana.
- ❑ **Arcón de juguetes.** El mejor arcón de juguetes es una caja o cesta sin tapa. Sin embargo, si tiene tapa, asegúrese de que tenga bisagras seguras que mantengan la tapa abierta y que no pellizquen. El arcón también debe tener orificios de aire en caso de que su hijo quede atrapado adentro.
- ❑ **Humidificador o vaporizador.** Use un humidificador o vaporizador de vapor frío para evitar quemaduras. Límpielo según las instrucciones del fabricante para evitar el crecimiento de moho y bacterias.

La cocina

- ❑ Guarde los cuchillos afilados u otros utensilios filosos y el detergente para el lavavajillas y otros artículos de limpieza en un armario con trabas para niños.
- ❑ Mantenga las sillas y los taburetes alejados de las encimeras (mesadas) y de las hornallas y del horno, ya que un niño podría trepar y lastimarse.
- ❑ Use las hornallas posteriores y dirija las asas de las ollas hacia la parte posterior de la cocina para mantenerlas lejos del alcance de su hijo. Mantenga a su hijo alejado de las hornallas y del horno cuando alguien esté cocinando.
- ❑ Mantenga los artefactos eléctricos fuera del alcance de su hijo y desenchúfelos cuando no los use. Los cables de los artefactos deben estar atados y sujetos para que un niño no pueda alcanzarlos.
- ❑ Use una silla alta que sea sólida y tenga un cinturón con correa para la entrepierna.
- ❑ Tenga un extintor de incendios que funcione en la cocina y sepa cómo y cuándo usarlo.

El baño

- ❑ Esté siempre al alcance de la mano de su bebé o su niño pequeño cuando este esté en la bañera. Se producen muchos casos de ahogamiento en bañera (incluso con unas pocas pulgadas de agua) cuando un padre/una madre deja a un bebé o a un niño pequeño solo o con otro niño pequeño.
- ❑ Mantenga la puerta del baño cerrada cuando no lo use. Mantenga la tapa del inodoro baja y considere el uso de un cerrojo para la tapa del inodoro. Use un cubrepicaporte para mantener a su hijo fuera del baño cuando usted no está allí.
- ❑ Use una alfombrilla antideslizante en la bañera y en el piso del baño.
- ❑ Mantenga medicamentos, productos de tocador, cosméticos y artículos de limpieza fuera del alcance de su hijo. Guárdelos en armarios con trabas para niños. Asegúrese de que todos los medicamentos tengan tapas resistentes a los niños.
- ❑ Desenchufe secadores de cabello, bucleras y otros artefactos eléctricos y guárdelos fuera del alcance de su hijo.
- ❑ Asegúrese de que los tomacorrientes del baño tengan interruptores de descarga a tierra (ground fault interrupters, GFI).
- ❑ La temperatura más caliente en el grifo no debe ser superior a 120 °F para evitar quemaduras. En muchos casos, puede ajustar su calentador de agua.

La sala familiar

- ❑ Coloque un recubrimiento acolchado en los bordes y las esquinas de las mesas.
- ❑ Mantenga las plantas para el hogar lejos del alcance de su hijo, ya que algunas pueden ser venenosas.
- ❑ Asegúrese de que los televisores y otros elementos pesados (como lámparas) estén firmes para que no se vuelquen. Los televisores deben colocarse únicamente sobre muebles bajos, sólidos y diseñados para soportar el peso.
- ❑ Revise los cables eléctricos. Reemplace los cables que estén desgastados, pelados o dañados. Nunca sobrecargue los tomacorrientes. Los cables deben pasar por *debajo* de los muebles y no estar colgando para que los niños no jalen de ellos. Retire los cables que no se usan.
- ❑ Coloque una barrera alrededor de la chimenea o de otras fuentes de calor.
- ❑ Guarde los fósforos y encendedores fuera del alcance de su hijo o en un armario con trabas para niños. Enséñele a su hijo que los fósforos y encendedores solo deben ser usados por los adultos.

En toda la casa

Eche un vistazo por toda la casa y revise lo siguiente:

- ❑ Una casa es más segura sin armas de fuego. Si usted debe tener un arma, asegúrese de que el arma esté guardada descargada y bajo llave en una caja de seguridad o con el seguro puesto, y que las balas estén bajo guardadas bajo llave en otro lugar.
- ❑ Bloquee todas las escaleras con puertas.
- ❑ Asegúrese de que en todas las habitaciones de su casa no haya piezas pequeñas, bolsas de plástico, juguetes pequeños, monedas y globos con los que su hijo pudiera asfixiarse. Examine con frecuencia adentro, alrededor y debajo de los muebles.
- ❑ Asegúrese de tener un plan de escape de su casa en caso de incendio. Repase y practique el plan con su familia.

En toda la casa (Cont.)

- ❑ Tenga el número de la línea de ayuda para intoxicación o envenenamiento (Poison Help) cerca de todos los teléfonos de su casa y programe el número en su teléfono celular.
- ❑ Enséñele a su hijo cómo llamar al 911 en caso de emergencia.
- ❑ Use velas únicamente cuando haya un adulto en la habitación. Apague las velas si abandona la habitación o se va a dormir.
- ❑ Enséñele a su hijo que nunca debe levantar ni comer ninguna parte de una planta de interior o exterior.



El patio de juegos

- ❑ Asegúrese de que los columpios estén fabricados con materiales blandos, como caucho, plástico o lona.
- ❑ Use virutas de madera, mezcla de paja y hojas o caucho triturado debajo de los juegos. Coloque una capa de al menos 9 pulgadas de profundidad para los juegos de hasta 7 pies de altura. Rastrille con frecuencia el material debajo de los columpios y toboganes para mantener la profundidad correcta.
- ❑ Asegúrese de que los juegos estén armados correctamente, asentados sobre una superficie nivelada y asegurados firmemente al suelo.

La piscina

- ❑ Asegúrese de tener una cerca de 4 pies alrededor de toda la piscina para separarla de la casa. Un niño no debe poder trepar la cerca. La puerta debe abrirse hacia afuera y cerrarse y trabarse sola, y el cerrojo debe estar ubicado a una altura considerable lejos del alcance de un niño.
- ❑ Tenga siempre equipo de rescate (como un gancho de pastor [una vara larga con un gancho en un extremo] o un salvavidas). Tenga un teléfono cerca de la piscina con el número local de emergencia (generalmente 911) claramente visible.
- ❑ Aprenda los principios básicos de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP). Debido a que la ayuda podría demorar tiempo en llegar, sus habilidades de RCP pueden salvar la vida de su hijo. Se ha demostrado que la RCP realizada por observadores mejora los resultados de las víctimas de ahogamiento.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra.

Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2008
American Academy of Pediatrics, Actualizado en 9/2012
Todos los derechos reservados.