

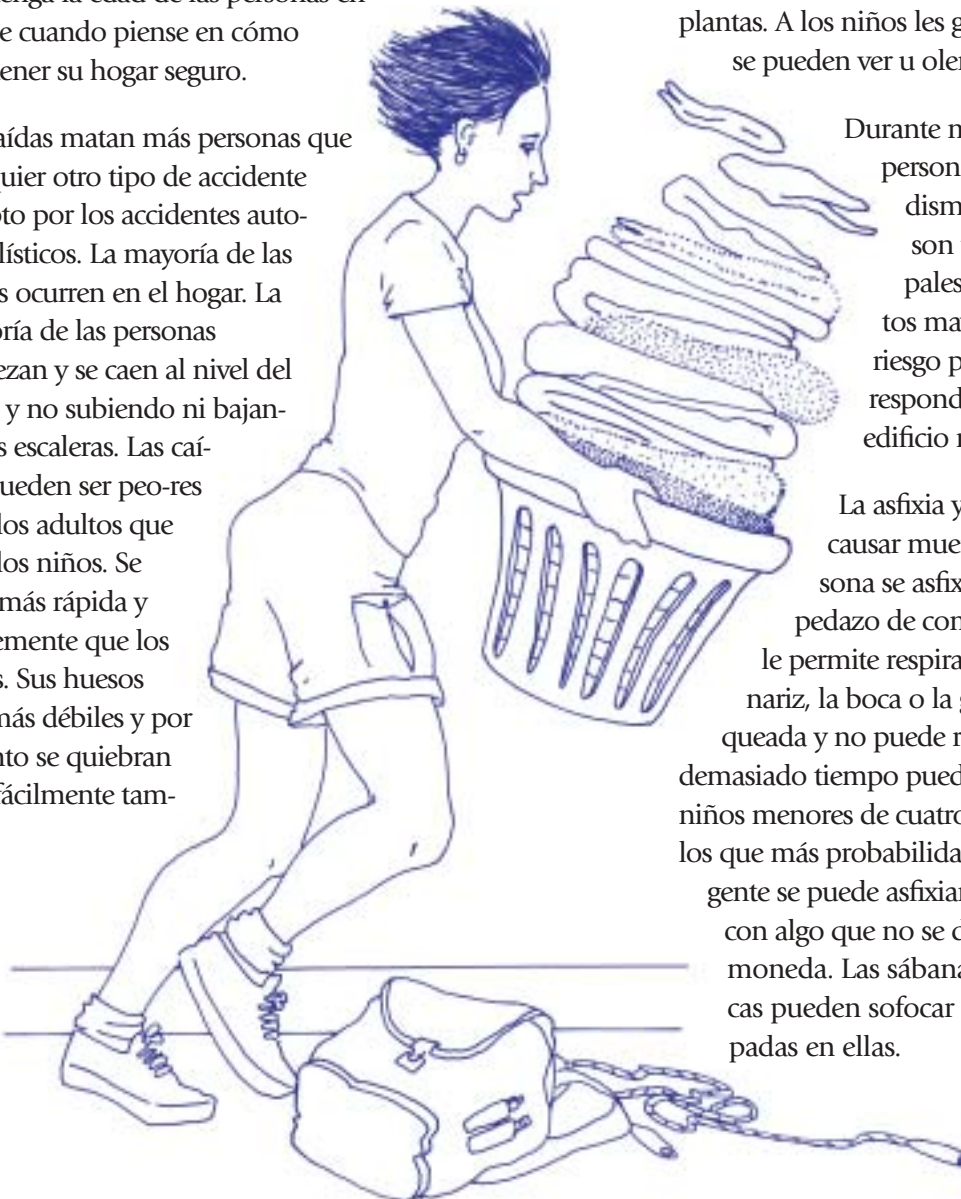
Seguridad en el Hogar

¿Debería estar preocupado(a)?

iSabía que sus probabilidades de lastimarse en la casa son mucho mayores que en el trabajo o la escuela? Las causas principales de muerte en el hogar son las caídas, el ahogarse, los incendios, el envenenamiento, la sofocación, la asfixia y las armas de fuego. La buena noticia es que hay pasos sencillos que puede seguir para protegerse Ud. y a su familia. Esta sección le ayudará a hacerse las preguntas necesarias para averiguar si su hogar es un lugar seguro para vivir y cómo hacerlo más seguro.

Los niños muy pequeños y los adultos mayores son los que más probabilidades tienen de lastimarse en la casa. Mantenga la edad de las personas en mente cuando piense en cómo mantener su hogar seguro.

Las caídas matan más personas que cualquier otro tipo de accidente excepto por los accidentes automovilísticos. La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. La mayoría de las personas tropiezan y se caen al nivel del suelo y no subiendo ni bajando las escaleras. Las caídas pueden ser peores para los adultos que para los niños. Se caen más rápida y fuertemente que los niños. Sus huesos son más débiles y por lo tanto se quiebran más fácilmente también.



En los EE.UU., más de un millón de niños de cinco años o menores se envenenan cada año.

Los niños pequeños son curiosos y tocan cosas de uso diario que les pueden hacer daño y hasta matarlos. Más de la mitad de ellos se enferman o mueren al comer o beber artículos comunes como medicamentos, maquillaje y plantas. A los niños les gusta jugar con estas cosas porque se pueden ver u oler bien.

Durante más de una década, el número de personas que muere en incendios ha disminuído. Sin embargo los incendios son todavía una de las causas principales de muerte en el hogar. Los adultos mayores son los que están en mayor riesgo porque podrían no ser capaces de responder a una alarma o de salir de un edificio rápidamente.

La asfixia y la sofocación también pueden causar muertes en el hogar. Cuando una persona se asfixia por atracamiento, algo como un pedazo de comida se le atora en la garganta y no le permite respirar. La sofocación ocurre cuando la nariz, la boca o la garganta de una persona está bloqueada y no puede respirar. Si alguien deja de respirar demasiado tiempo puede sufrir daño cerebral o morir. Los niños menores de cuatro años y los adultos mayores son los que más probabilidades tienen de morir asfixiados. La gente se puede asfixiar por atracamiento con comida o con algo que no se debe comer, como un botón o una moneda. Las sábanas, las frazadas y las bolsas plásticas pueden sofocar a las personas que quedan atrapadas en ellas.

Seguridad en el Hogar

Cada año, el ahogarse mata a más de 1.000 niños de 14 años o menores. Por cada niño que se ahoga, otros 20 niños van al hospital o a la sala de emergencias porque casi se ahogan.

Sólo es necesario seguir unos cuantos pasos fáciles y de

bajo costo para proteger a sus hijos de los peligros diarios. Las preguntas abajo y en la próxima página le ayudarán a encontrar problemas de seguridad en su hogar. La pág.51 le dará ideas sobre lo que puede hacer. Recuerde, el hacer que su hogar sea seguro para todo el mundo podría significar que tiene que seguir más de un paso.

Preguntas para hacerse

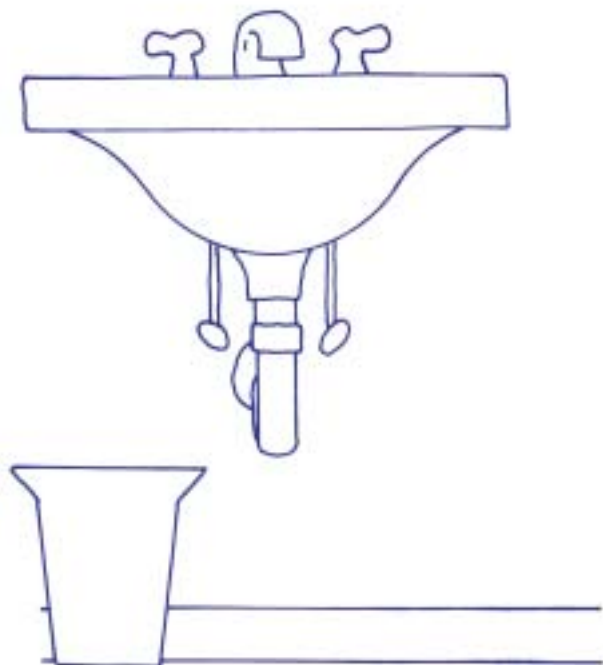
Deslizamientos, tropiezos y caídas

- ¿Mantiene sus pisos – especialmente los pasillos y las escaleras – libres de cosas en las que la gente se podría deslizar o tropezar?
- ¿Están sus escaleras en buen estado?
- ¿Tiene moquetas en su hogar?
- ¿Sabe cuál es la forma correcta de manejar cargas grandes?
- ¿Está su casa bien iluminada?

¿Es su casa a prueba de envenenamiento?

Para hacer que su casa sea a prueba de envenenamiento, revise cada habitación a través de los ojos de un niño. ¿Hay alguna cosa a su alcance que pueda lastimar a su hijo?

Cada habitación puede tener algo adentro que podría lastimar a un niño: la cocina, el baño, los dormitorios, la sala, el sótano, el garaje o el lavadero. La mayoría de los productos tóxicos están donde la gente mantiene sus productos de limpieza. (Consulte los capítulos acerca de los productos tóxicos de uso doméstico p. 38 y los pesticidas p. 42 para obtener más información.)



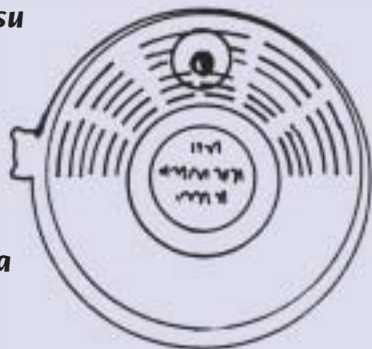
Preguntas para hacerse

Incendios y quemaduras

- ¿Tiene su casa o apartamento por lo menos una alarma de humo?
- ¿Dónde guarda los cerillos y encendedores?
- ¿Ha hablado con sus hijos acerca de medidas de seguridad contra incendios?
- ¿Tiene un plan de escape para incendios en caso de que su casa se esté incendiando?
- ¿Usa calentadores locales de manera segura?

El monóxido de carbono es un gas letal que no se puede ver ni oler. Viene de los electrodomésticos que producen combustión como los calentadores, calefacciones, estufas y secadoras. El tubo de escape de los automóviles también expide monóxido de carbono. Revise el capítulo acerca del monóxido de carbono en la pág.23 para aprender cómo proteger a su familia de este peligro oculto.

Para proteger a su familia, instale una alarma de monóxido de carbono!



Asfixia por atracamiento

- ¿Mantiene vigilados a los niños pequeños cuando están comiendo y jugando?
- ¿Elige juguetes que son apropiados para la edad de sus hijos?

A los niños pequeños les gusta meterse cosas en la boca. Los globos, juguetes y piezas de juguetes que son suficientemente pequeños como para caber en la boca de un niño los pueden asfixiar. También, es posible que no se los pueda sacar si se le atracan.

Tenga cuidado cerca del agua

- ¿Tiene una piscina o nada su hijo a menudo?
- La piscina que usa, ¿tiene una verja alrededor?
- ¿Algunas veces deja juguetes en la piscina?
- ¿Corre su hijo alrededor de la piscina?
- ¿Alguna vez visita lagos, playas o ríos?
- ¿Vigila a sus niños pequeños en la tina de baño?

Las piscinas son muy peligrosas para los bebés y niños pequeños. Un niño pequeño que cae adentro se puede morir o sufrir daño cerebral. A los niños pequeños les gusta jugar en el agua; pero no saben aun que el agua en zonas poco profundas los podría lastimar o matar. Los niños que corren pueden caerse y lastimarse seriamente. Los niños necesitan ser vigilados todo el tiempo cuando están cerca del agua.



PASOS A SEGUIR

Prevenga deslizamientos, tropezones y caídas

- Mantenga los pisos libres de cosas que puedan causar tropezones. Levante cosas peligrosas como juguetes, zapatos y revistas.
- Limpie los regueros enseguida para que la gente no se resbale.
- Repare las escaleras que estén rotas o gastadas.
- Si tiene moquetas en su casa, use alfombretas antideslizantes y moquetas encimadas.
- Cuando cargue algo grande o pesado, asegúrese que ve adónde va.
- Pida ayuda si la necesita.
- Mantenga su casa bien iluminada para que pueda ver a donde camina de noche.

Otros consejos

- No use sillas o mesas como escaleras.
- Use zapatos con suelas antideslizantes y póngale a los niños medias antideslizantes.
- Enséñeles a sus hijos a no correr adentro ni a saltar en las escaleras.
- Enséñeles a sus hijos y otros miembros de la familia acerca de los peligros de una caída y cómo mantenerse seguros.



Tenga una casa a prueba de envenenamientos

Use esta guía para hacer que cada habitación de su casa sea a prueba de envenenamiento:

- **Cocina**
Su cocina es uno de los lugares más peligrosos para un niño. Los líquidos de plomería, los detergentes, los limpiadores de horno y otros limpiadores pueden causarles daños a Ud. y a sus hijos. Ponga cierres de seguridad en los gabinetes y cajones con productos peligrosos. Aun mejor, póngalos en un lugar donde los niños no los puedan alcanzar. Los niños generalmente tocan los productos peligrosos cuando alguien los está usando. Si puede, mantenga a los niños fuera de la habitación mientras está limpiando.
- **Baño**
Las cosas en su botiquín – como medicamentos, maquillaje, enjuague bucal, artículos de primeros auxilios, desodorantes y limpiadores- pueden lastimar a los niños. Manténgalas fuera de su alcance. Ponga un cierre de seguridad en su botiquín.
- **Dormitorio**
Mantenga los medicamentos, las medicinas, los perfumes, el maquillaje y los cigarrillos fuera del alcance de los niños.
- **Sala**
Las cosas que tiene que buscar en la sala son: licor, cigarrillos, pulidor de muebles, aceite para lámparas y algunas plantas. Manténgalas fuera de alcance.
- **Garaje, sótano y lavadero**
Estos son algunos de los lugares más peligrosos en su hogar. Hay muchas sustancias químicas y venenos en ellos que pueden lastimar o matar a un niño: lejía, líquido anticongelante, gasolina, queroseno, pulidores de autos, baterías de autos, pinturas, removedores de pintura, bolas de naftalina, repelentes de insectos, sal gruesa y más. Lo más seguro es mantener a los niños fuera de estos lugares.

PASOS A SEGUIR, continuación

Asegúrese de que todos los medicamentos estén almacenados en empaques seguros para niños. Pero recuerde, seguro para los niños no quiere decir a prueba de niños, así que mantenga los medicamentos fuera de su alcance

¿Sabe lo que tiene que hacer si alguien en su hogar se envenena? Si piensa que alguien en su hogar se ha envenenado, **llame inmediatamente al Centro de Control de Envenenamientos local al 1-800-222-1222**. Mantenga este número cerca de todos sus teléfonos. Asegúrese que sabe:

- La marca del producto
- La clase de producto
- El contenido como se enlista en la etiqueta
- Cuánto comió o bebió la persona
- Cómo estuvo la persona en contacto con el veneno (boca, piel, etc.)
- Cuánto tiempo estuvo la persona en contacto con el veneno
- La edad y el peso de la persona
- Cómo intentó ayudar a la persona, si lo intentó

Prevenga incendios y quemaduras

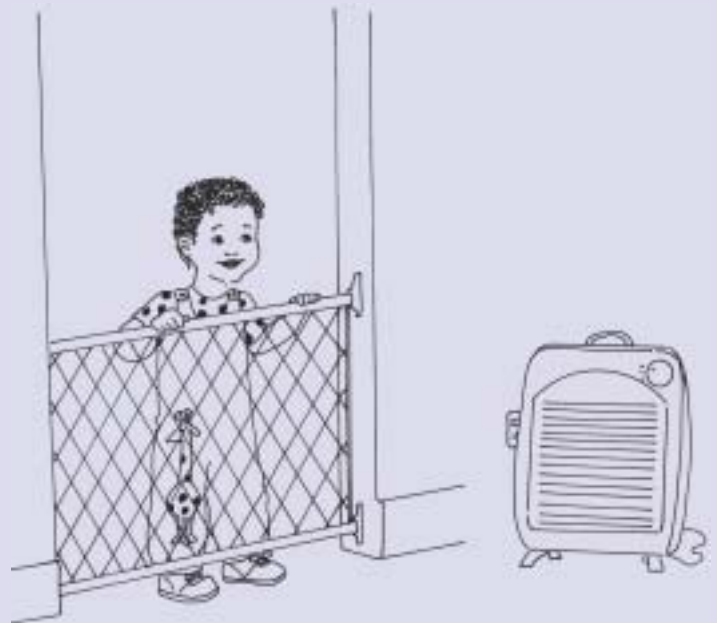
Instale una alarma de humo en cada piso de su casa en o cerca de las áreas de dormir. Esto reducirá a la mitad las probabilidades de que alguien muera en un incendio.

El jugar con fuego – cerillos, encendedores, estufas o calentadores – es la causa principal de muertes relacionadas con incendios entre los niños de cinco años o menores. Almacenar los cerillos, encendedores y otras fuentes de calor en un lugar seguro como un cajón cerrado ayudará a que sus hijos no jueguen con ellos. No deje que los niños jueguen cerca de la estufa ni de la parrilla tampoco.

Enséñele a sus hijos cómo prevenir incendios y qué hacer en caso de incendio. Esto puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. Hable con sus hijos acerca de medidas de seguridad contra incendios. Su departamento de bomberos local le puede ayudar.

Planifique y practique con su familia una ruta de escape en caso de incendios. Hágalo durante la noche y con la luz apagada para que esté listo si hay un incendio. Tome medidas especiales para sacar a los niños, personas mayores y personas que no puedan salir solas del edificio.

Los calentadores locales así como los eléctricos o los de queroseno causan la mayoría de las quemaduras en el hogar. Manténgalos fuera de las entradas, pasillos u otras áreas transitadas. También, manténgalos por lo menos a 90 cm (tres pies) de las cortinas, ropa de cama u otras cosas que se puedan encenderse. Enséñeles a sus hijos que los calentadores queman. Aun mejor, ponga una barrera para mantener a los niños y a las mascotas alejados.



PASOS A SEGUIR, continuación

Prevenga la asfixia por atracamiento y la sofocación

Las comidas diarias pueden causar asfixia por atracamiento. Las salchichas, las nueces, las palomitas de maíz, y los dulces duros pueden atorarse fácilmente en la garganta de los niños pequeños. No permita que sus hijos pequeños los coman. Aun las bebidas, como la leche de fórmula, la leche, o el jugo pueden hacer que los bebés se asfixien si los toman acostados, especialmente de un biberón. Asegúrese que los niños beban sentados. Manténgalos vigilados en su hogar.

No permita que sus hijos jueguen con globos. Otros artículos del hogar que pueden causar problemas son monedas, canicas y botones, así que mantenga su piso limpio. Finalmente, no permita que sus hijos jueguen cerca de los autos ni

electrodomésticos viejos. Se pueden sofocar y morir si quedan atrapados en el baúl de un auto o en un refrigerador viejo.

Los niños pequeños pueden enredarse en y sofocarse con cortinas, cordones de persianas y extensiones. Las bolsas plásticas y las frazadas también son peligrosas. No ate los juguetes ni chupetes en la ropa de los niños. Los niños muy pequeños no deben usar joyería alrededor del cuello.

Los juguetes con piezas muy pequeñas o cordones largos pueden estrangular o causar que un niño menor de cuatro años se asfixie. Lea el empaque del juguete para asegurarse que es adecuado para su hijo.

Tenga cuidado cerca del agua

Si tiene o usa una piscina —En todo momento, vigile a los niños menores de 12 años cuando estén alrededor de la piscina. Asegúrese de que caminan alrededor de la piscina.

Todas las piscinas, tinas calientes y spas deben tener una verja de por lo menos 1,5 metros (5 pies) de alto, con un portón que cierre y tranque automáticamente. Es importante que esta verja sea de las que los niños no puedan trepar. No considere su casa como parte de la verja porque los niños pueden abrir las puertas para llegar a la piscina.

Saque todos los juguetes del área de la piscina después de nadar para que los niños no regresen al agua a jugar solos.

Los niños deben usar salvavidas mientras estén en los puertos, las playas o los ríos. ¡Nunca permita que un niño nade solo!

Nunca deje a un niño pequeño solo en la tina de baño. Los niños se pueden ahogar en unos cuantos centímetros (par de pulgadas) de agua.



PASOS A SEGUIR, continuación

Otras preocupaciones de seguridad

- Los niños mayores y los adultos deben aprender primeros auxilios y "CPR" (resucitación cardiopulmonar) para que puedan ayudar si alguien se lastima. Su Cruz Roja local ofrece clases.
- Nunca deje que los niños vayan en equipo como tractores para cortar el césped. Se pueden lastimar si se caen.
- Compre equipo de protección como cascos y protectores de rodillas para los niños que andan en bicicleta, patines, vehículos para todo terreno (ATVs), monopatines y patinetas. Déles el ejemplo usando equipo de protección también.
- Almacene las armas de fuego en un lugar seguro – descargadas y bajo llave.
- Cuando viaje en automóvil, asegúrese que los niños menores de 12 años viajen en el asiento trasero. Use asientos de seguridad para los bebés y niños pequeños menores de 18,2 kilos (40 libras). Use este tipo de asientos para los niños hasta que tengan ocho años.

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado—búsquela en el directorio telefónico
- Su departamento de salud local o del estado—búsquelo en el directorio telefónico
- Para información acerca de defectos conocidos en los productos: Comisión de Productos Seguros para el Consumidor (The Consumer Products Safety Commission) al 800/638-2772—www.cpsc.gov
- Campaña Nacional NIÑOS SEGUROS (National SAFE KIDS Campaign) 202/662-0600—www.safekids.org, 1301 Pennsylvania Avenue, NW, Ste. 1000, Washington DC 20004
- Cruz Roja Estadounidense (The American Red Cross)—www.redcross.org
- Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council), 612/285-1121—www.nsc.org

Apuntes

