

**Sociedad  
Argentina  
de Pediatría**



Por un niño sano  
en un mundo mejor

**MANUAL  
DE PREVENCIÓN  
DE ACCIDENTES**

**Subcomisión de  
Prevención de Accidentes**

**Año 2001**

© Sociedad Argentina de Pediatría, 2001.  
Hecho el depósito que marca la ley 11.723.  
ISBN: 987-9051-35-1  
Editado e impreso en la República Argentina.  
Primera edición, agosto de 2001

Ninguna parte de esta publicación, ni el diseño de la cubierta,  
puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna  
por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico,  
de grabación o de fotocopia.

**Comisión Directiva  
de la Sociedad Argentina de Pediatría**

Presidente:	<i>Dr. Horacio Lejarraga</i>
Vicepresidente 1°:	<i>Dra. Elena Cisaruk de Lanzotti</i>
Vicepresidente 2°:	<i>Dr. Daniel Beltramino</i>
Secretario General:	<i>Dr. Mario Angel Grenoville</i>
Tesorero:	<i>Dr. Raúl Sixto Merech</i>
Pro-tesorero:	<i>Dr. Gerardo Vaucheret</i>
Secretaria de Educación Continua:	<i>Dra. Margarita Ramonet</i>
Secretario de Actas y Reglamentos:	<i>Dr. Diego Gustavo Faingold</i>
Secretario de Relaciones Institucionales:	<i>Dr. Jesús María Rey</i>
Secretario de Regiones, Filiales y Delegaciones:	<i>Dr. Ernesto Raúl Alda</i>
Secretaria de Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo:	<i>Dra. Lilia E. Garibotto</i>
Secretaria de Medios y Relaciones Comunitarias:	<i>Dra. Gloria Muzzio de Califano</i>
Vocal 1°:	<i>Dr. Miguel Angel Naser</i>
Vocal 2°:	<i>Dra. Angela Gentile</i>
Vocal 3°:	<i>Dr. Eduardo Ramos</i>
Coordinación Técnica:	<i>Dr. F. Alejandro Mohr</i>

## Subcomisión de Prevención de Accidentes

Presidente: *Dr. Alberto Iñón (CCPM, FACS)*

Miembros: *Lic. Verónica Dimarco  
Dra. Alicia Gershanik  
Dr. Armando Marchetti  
Dr. Diego Montes de Oca  
Dr. Carlos Nasta  
Dr. Lorenzo Sambuelli  
Prof. Jorge Ungaro*

Coordinadores del manual: *Dr. Carlos Nasta  
Lic. Verónica Dimarco*

## Colaboradores

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

Dr. Armando Marchetti <i>Pediatra</i>	Filial Río Uruguay
Dr. Esteban Mele <i>Veterinario</i>	
Dr. Diego Montes de Oca <i>Pediatra</i>	Región Metropolitana
Dr. Carlos Nasta <i>Pediatra</i>	Filial Río Paraná
Dr. Osvaldo Pagella <i>Cirujano pediatra</i>	Miembro del Proyecto Intersocietario de Trauma
Dr. Ignacio Roldán <i>Cirujano general</i>	Miembro del Proyecto Intersocietario de Trauma
Dr. Eduardo Rubiolo <i>Pediatra</i>	Filial Rafaela
Dr. Lorenzo Sambuelli <i>Cirujano pediatra</i>	Filial Rafaela
Dra. Mabel Schinder <i>Pediatra</i>	Filial Río Uruguay
Dr. Daniel Stechina <i>Pediatra</i>	Filial Reconquista
Dr. Héctor Tejada <i>Pediatra</i>	Filial Cruz Fueguina
Dra. María Trípoli de Principi <i>Pediatra</i>	Filial Mendoza
Dr. Gerardo Vaucheret <i>Pediatra</i>	Región Metropolitana
Dra. Dora Vilar de Sarachaga <i>Pediatra</i>	Región Metropolitana

### **Instituciones que colaboraron**

Automóvil Club Argentino

Ing. Jorge Frana  
*Ingeniero*

INTA, Rafaela

Ing. José Inwinkelried  
*Ingeniero*

INTA, Rafaela

Dra. Silvia Soler  
*Cirujano 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

---

# Indice general

	<b>Página</b>
Prólogo .....	7
Lesiones por accidentes en la Argentina .....	8
Por qué escribimos este Manual .....	9
1. Accidentes en la Casa .....	10
2. Accidentes en la Calle .....	25
3. Accidentes en la Escuela .....	37
4. Accidentes en el Club .....	46
5. Accidentes en Zonas Rurales .....	52
Teléfonos, correos electrónicos y direcciones útiles de cada localidad .....	64
Teléfonos, correos electrónicos y direcciones útiles de la Ciudad de Buenos Aires .....	65

# Prólogo

Los accidentes constituyen la causa más frecuente de mortalidad en niños entre las edades de 1 a 18 años. Hoy sabemos que estos accidentes no son accidentales, sino que son el resultado de una constelación de factores que confluyen en una situación de riesgo. Este fenómeno, el accidente, debe ser considerado desde el punto de vista epidemiológico como una enfermedad, y como tal, susceptible de ser prevenida. Es tal vez una de las que más responden a las medidas de prevención.

Es así como lo entendieron los autores, que han sabido condensar en este libro los mensajes esenciales que cubren las formas de prevención de los accidentes más frecuentes y de los más graves, desde la más temprana infancia hasta la adolescencia, en un cuerpo bibliográfico muy completo, inédito hasta ahora en el país. El libro contiene mensajes de prevención, pero además esos mensajes están precedidos en todos los capítulos por la descripción clara y elocuente de la situación de riesgo, que es condición esen-

cial para comprender la patogenia del accidente, y para poner en práctica las medidas preventivas en forma eficaz.

Este libro tiene una amplia gama de destinatarios. No sólo está dirigido a los pediatras, sino también a todos los agentes de salud que están en contacto con los niños, a los periodistas, a los estudiantes de periodismo, a los educadores, a las familias –que constituyen la placenta protectora postnatal donde el niño crece y se desarrolla–, y son el principal agente de prevención, y finalmente, al niño mismo para que, con la aplicación de los contenidos de este libro, se transforme en un verdadero y activo agente protector de su propia salud.

La utilidad de este libro solo podrá ser evaluada con el tiempo, pero desde ya podemos predecir un enorme impacto en el ámbito de la educación para la salud.

Hago llegar a sus autores las felicitaciones de toda la Comisión Directiva por el trabajo realizado.

*Dr. Horacio Lejarraga*  
Sociedad Argentina de Pediatría  
Presidente

# 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 debieran y merecen ser cuidados por los adultos, pero por razones diversas 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 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, otras 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, imprevisión o 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 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 del pediatra de cabecera –sea en el ámbito público o privado– sino concientizar 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.

*Dr. Carlos Nasta*  
*Lic. Verónica Dimarco*  
COORDINADORES DEL MANUAL

# 1.



# Accidentes en la casa

## 1. Cocina

La cocina es uno de los lugares que presenta más posibilidades de riesgo en nuestras casas. A ello se suma, por parte de los niños, la necesidad de conocer e investigar.

### Principales situaciones de riesgo

- g Mangos de utensilios de cocina asomando de las mesadas o cajones mal cerrados.
- g Cubiertos al alcance de las manos (especialmente si son de colores llamativos).
- g Diversos artefactos eléctricos.
- g Comidas y líquidos muy calientes.
- g Perillas de cocina que puedan abrirse fácilmente.
- g Puertas de hornos de cocina donde sentarse, subirse o tocar.
- g Frascos y vasos de vidrio que se rompen con facilidad.
- g Envases conteniendo elementos tóxicos o productos de limpieza tóxicos al alcance de los niños.
- g Microondas y multiprocesadoras.

### Formas de prevención

- <sup>1</sup> Vigilar continuamente a los niños.
- <sup>1</sup> No dejar nada sobre mesadas o cocinas que pueda ser visto por los niños desde abajo.
- <sup>1</sup> Cocinar y calentar siempre con las hornallas de la parte trasera de la cocina.
- <sup>1</sup> Todo recipiente con mango o manijas en el fuego debe orientarse para que no pueda ser alcanzado por los niños.
- <sup>1</sup> Cerrar la llave de entrada de gas en la cocina.

- <sup>1</sup> Colocar protección contra descargas eléctricas de la instalación (disyuntores).
- <sup>1</sup> Guardar lejos del alcance de los niños los vasos y botellas de vidrio así como también los cubiertos, abrelatas, sacacorchos, etc.
- <sup>1</sup> No dejar cerca de las mesadas, sillas o bancos que puedan ser utilizados por los niños para trepar.
- <sup>1</sup> Guardar los elementos tóxicos y productos de limpieza en lugares altos y en lo posible bajo llave.
- <sup>1</sup> No permitir que los niños jueguen en la cocina o entren mientras se prepara la comida.
- <sup>1</sup> Tratar que la cocina no sea paso obligado de los pequeños.
- <sup>1</sup> No permitir que los chicos estén en la cocina cuando se manipulan elementos calientes.
- <sup>1</sup> Mantener los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.

•••••  
● 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. El baño

El baño es uno de los lugares del hogar frecuentemente involucrado como lugar de ocurrencia de accidentes en los niños.

Es muy importante que en la consulta habitual al pediatra, se transmita a los padres (y al niño cuando esté en edad de comprender) la información referida a los problemas que pueden ocurrir en ese ámbito, las condiciones que lo convierten en un espacio más seguro y las conductas del niño y la familia que disminuyen el riesgo, adecuando la información al contexto propio de cada familia (nivel cultural y socioeconómico de la misma, edad de sus hijos y características de la vivienda).

### Riesgos

- g Ahogamiento por inmersión; es importante saber que un niño pequeño puede ahogarse en muy pocos centímetros de agua.
- g Intoxicación por monóxido de carbono, cuando se utilizan en el baño estufas a gas o el calefón está instalado en ese ambiente.
- g Traumatismos por caída.
- g Lesiones por vidrios rotos u objetos cortopunzantes.
- g Traumatismo de pene por tapa del inodoro.
- g Quemaduras por agua caliente.
- g Quemaduras por calefactores.
- g Electrocuci3n al manipular secadores de pelo o afeitadoras con enchufe.
- g Aspiraci3n de cuerpo extraño.
- g Ingesti3n de sustancias t3xicas o medicamentos.
- g Encerramiento del ni3o solo en el cuarto de ba3o (pánico del ni3o e incremento del riesgo de lesiones).
- g Sanitarios no amurados correctamente.

### Prevenci3n

- 1 El calef3n debe estar instalado fuera del ba3o.
- 1 Las estufas a gas deben ser de tiro balanceado, lo mejor es colocarlas fuera del ba3o y supervisarlas regularmente. No dejar braseros encendidos en presencia del ni3o.

- 1 Mantener la puerta del ba3o y la tapa del inodoro cerradas.
- 1 La puerta del ba3o debe poder ser abierta desde afuera, a3n con cerrojo desde adentro. Colocar una superficie antideslizante y barrales de sujeci3n en ba3era y ducha.
- 1 Proteger la tapa del inodoro cuando hay varones peque3os.
- 1 El termostato del agua caliente debe fijarse por debajo de los 50 grados centígrados. En caso de no tener termostato aconsejamos probar el agua antes de sumergir al ni3o.
- 1 Los espejos no deben llegar al piso (riesgo de rotura por impacto del ni3o).
- 1 La instalaci3n el3ctrica debe ser segura, poseer disyuntor y los enchufes deben estar altos.
- 1 No dejar aparatos el3ctricos al alcance de los ni3os (por ejemplo secador de pelo).
- 1 Los calefactores deben estar a mayor altura que el alcance del ni3o.
- 1 No se deben colocar en el ba3o muebles m3viles (banquetas, canastos, etc.), a los cuales pueda subirse el ni3o) ni alfombras que resbalen.
- 1 Las alacenas deben tener llave o traba que impidan su apertura por el ni3o.
- 1 Los sanitarios deben estar correctamente fijados al suelo o a la pared.

### Las conductas:

- g Supervisar regularmente las condiciones de seguridad del ambiente.
- g Nunca dejar solo en la ba3adera a un ni3o peque3o, ni dejarla con agua.
- g Un beb3 nunca debe estar solo en el ba3o.
- g No dejar medicamentos ni sustancias t3xicas al alcance del ni3o.
- g Supervisar la presencia de objetos peque3os sueltos que puedan ser aspirados o tragados.
- g No dejar objetos cortantes ni punzantes al alcance del ni3o.

- g Mantener seco el piso.
- g No abrir la canilla de agua caliente de la ducha o del bidet con el niño expuesto a recibir el chorro.

### 3. Living-comedor

Con estas palabras se identifica en nuestro país a un ambiente que puede ser muy diferente según el tipo de vivienda.

Puede tener distintas dimensiones, mobiliario y uso según las costumbres y posibilidades de cada familia.

Aunque estadísticamente no es el ambiente de la casa donde más frecuentemente ocurren accidentes, no debemos considerarlo como “zona sin riesgo” ya que en muchos casos los niños pasan en él varias horas del día jugando, haciendo sus tareas escolares o durante las comidas.

#### Riesgos

Los pisos encerados o “plastificados” son causa común de “resbalones”.

#### Alfombras

Tenemos de dos tipos:

- † las que abarcan todo el ambiente (“moquette”): suavizan cualquier caída, especialmente en bebés y niños pequeños.
- † las que cubren sólo parcialmente el living con “bordes” y “esquinas” levantadas que pueden producir tropezos y caídas.

#### Los desniveles

(generalmente como escalones) representan un riesgo ya que fácilmente una persona puede no verlos y caer sufriendo serias consecuencias.

#### Artefactos eléctricos

- † Como potencialmente riesgosos en un living-comedor mencionamos:
- † 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: pueden caerse encendidas o apagadas.
- † Prolongadores o enchufes múltiples (“zapatillas”) que generalmente se dejan en el suelo detrás o debajo de un mueble: son peligrosos teniendo 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.

#### Los objetos decorativos u adornos

Si bien no significan un riesgo para los adultos, sí pueden constituirlo para los niños, a manera de ejemplo mencionamos algunos adornos o elementos que pueden ocasionar accidentes:

- † Objetos pequeños que pueden ser tragados involuntariamente o causar una obstrucción de las vías respiratorias.
- † Cristal, loza, cerámica, etc., son materiales muy frágiles y luego de rotos son peligrosos al manipularlos.
- † Floreros o jarrones (más aún si tienen agua y/o flores) sobre todo si tienen poca base y escasas estabilidad.
- † Los manteles con bordes o puntas al alcance de los pequeños, pueden ser tirados arrastrando todo lo que esté encima ellos, y caer sobre el niño.

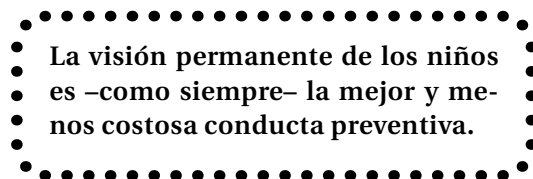
#### Prevención

- 1 El uso de calzado “deportivo” con suela de goma reduce el riesgo de sufrir resbalones.

- 1 Para las alfombras que no cubren todo el ambiente es recomendable utilizar material engomado que permita una buena adhesión al piso, evitando esquinas o bordes levantados.
- 1 Los desniveles deben estar identificados claramente con un color fácilmente diferenciable del resto del piso. Lo ideal sería que no existieran en una casa donde habiten niños.
- 1 Para evitar accidentes producidos por artefactos u elementos eléctricos (enchufes, cables, lámparas, etc.) es fundamental la protección de un disyuntor o mecanismo similar.
- 1 El hogar a leña debe tener una pantalla “anti-chispa” de altura y ancho adecuado, en lo posible fijas y que no puedan ser retiradas por los niños. Los hogares a gas natural o envasado requieren también de una protección similar.
- 1 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 que sea de paso, que posea una base sólida para evitar que se caiga fácilmente, y tener la precaución de no poner sobre mesas o estantes adornos pesados o con puntas afiladas.
- 1 Con respecto al mobiliario deben tomarse precauciones similares a otras habitaciones. Como casos frecuentes en este ambiente, se pueden mencionar:
  - † Las vitrinas, “aparadores” o similares, que tengan cristalería, cubiertos o bebidas alcohólicas en su interior, deben estar cerrados con llave, la cual no debe ser dejada en la cerradura.
  - † Las mesas “ratonas” con cristal son una invitación a treparse para algunos niños, por lo cual representan un grave riesgo y deben evitarse.
  - † Todo mueble con aristas filosas o puntas agudas (que suelen quedar a

la altura del rostro y cabeza de los niños) deben ser evitados.

- † Los cajones bajos pueden causar lesiones en las manos de los niños al manipularlos, en caso de tener, algunos deben ser cerrados con llave.
- † Los “sillones hamaca” no deben usarse cuando hay niños pequeños.
- † Las repisas o estanterías deben estar fijadas a la pared, para evitar que si un niño se trepa se le caiga encima.



**La visión permanente de los niños es –como siempre– la mejor y menos costosa conducta preventiva.**

## 4. Dormitorio

El dormitorio es una habitación en la cual los niños –además de las horas dedicadas al sueño– pasan muchos momentos del día, desarrollando actividades diversas: juegos, televisión, videos, etc. Además, no solo ocupan su dormitorio, sino que también, a veces, el de los padres.

### Riesgos

- g La llave puesta en la cerradura de los placards es una tentación para los más pequeños, que llevan todo lo que esté a su alcance a la boca y para los más grandes, ya que es una tentación para los “juegos de encierro”.
- g Los cajones de los placards generan el riesgo de aprisionamiento de los dedos al cerrarlos.
- g Las mesas de luz de cristal pueden causar cortes y heridas en caso de rajaduras o astillamiento por golpes.
- g No utilizar los cajones de la mesa de luz para guardar armas, tijeras, alicates, fósforos, etc.
- g Cerraduras o trabas en el interior de la puerta de acceso.

g Camas debajo de las ventanas.

### Prevención

- <sup>1</sup> Con respecto al tipo de piso más conveniente para el dormitorio de los niños, remitimos al lector a lo expresado precedentemente en “Living-comedor”.
- <sup>1</sup> Los placards de los niños no deben tener la llave puesta en la cerradura: se evita el riesgo de ingestión por los más pequeños y de “juegos de encierro” de los más grandecitos.
- <sup>1</sup> Son preferibles estantes a cajones, pues no tienen el riesgo de aprisionar los dedos al cerrarlos.
- <sup>1</sup> En toda mesa de luz es conveniente evitar el cristal en la parte superior.
- <sup>1</sup> La mesa de luz de los padres no debe contener objetos que sean peligrosos para los niños.
- <sup>1</sup> Las camas no deben colocarse debajo de las ventanas.

Las “cómodas”, “modulares” o similares deben cumplir en general con lo expuesto en los dos párrafos precedentes.

Hay que tener en cuenta que los cajones con sistema de riel para abrir y cerrar son muy peligrosos si se utilizan como juego. Si se coloca el televisor sobre una cómoda o modular, se lo debe emplazar firmemente, evitando todo riegos de caída.

### Las cunas

#### Riesgos

Un riesgo frecuente son las caídas, ya sea porque las barandas no tienen el alto suficiente o porque la distancia entre barrotes es muy grande.

- g También las puntas o aristas filosas pueden provocar cortes y heridas ante un movimiento brusco o una caída.
- g Las sogas o hilos de los juguetes colgantes (móviles, cajas de música, etc.) pueden producir lesiones e incluso autoestrangulamiento.
- g 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.

- g Dejar bolsas plásticas u otros objetos en la cuna pueden provocar el sofocamiento del bebé.
- g Los bebés pueden desarmar parcialmente los colchones o almohadones rellenos de goma espuma, y llevar estos elementos a la nariz, boca u oído y causar una infección crónica grave.

### Prevención

- <sup>1</sup> El material del cual estén hechas las cunas (madera, metales o plásticos) no deben tener astillas, puntas agudas, aristas filosas. Los ángulos deben ser redondeados. La base de sustentación debe ser segura y estable.
- <sup>1</sup> 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.).
- <sup>1</sup> No deben colocarse “juguetes colgantes” de ningún tipo.
- <sup>1</sup> Si los barrotes laterales no son fijos, su mecanismo de ascenso-descenso debe ser tal, que solo pueda operarlo un adulto y no pueda ser realizado por el niño.
- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> El barniz o pintura debe ser no tóxicos (por ingestión o por contacto).
- <sup>1</sup> No dejar bolsas plásticas en la cuna.

•••••  
• El bebé debe acostarse boca arriba,  
• sin almohada, con la cabeza amplia-  
• mente descubierta y sus pies “apo-  
• yados” en la parte inferior de 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 90 cm. 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.

### Camas-cuchetas

#### Riesgo

Si bien muchas veces son necesarias por la falta de espacio, 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, que no debe asomarse y es fundamental colocar una baranda protectora.

### La cama de los padres

#### Riesgos

Las caídas desde ellas son un accidente muy frecuente.

#### Prevención

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

### Refrigeración del dormitorio

#### Riesgos

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

#### Prevención

La refrigeración del dormitorio mediante aire acondicionado (convencional o “split”) es la más segura para los niños.

El ventilador “de techo” correctamente instalado y a la altura que de ninguna forma pueda ser alcanzado, raramente ocasiona accidentes.

### Calefacción

#### Riesgos

- Debe discriminarse según el método:
- g Los artefactos electrónicos (cuarzo, “caloventor” y radiadores de aceite) tienen todos cable y enchufe, lo cual representa un riesgo para los niños. Los dos primeros tienen protectores que muchas veces permiten el paso de los dedos y aún de la mano de los niños y los radiadores pueden causar quemaduras por contacto.
  - g Las estufas de kerosene “a gota” (y más raramente “a presión”) tienen el riesgo de la llama y de un eventual derrame del combustible, además de la contaminación del ambiente.
  - g La combustión de carbón o madera (braseros u hogares) no debe ser usada en el dormitorio.

#### Prevención

El calefactor a 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 y no permita que éstas se tapen por ningún motivo, recuerde que las normativas fueron redactadas para nuestra seguridad.

### Repelente de insectos

El uso en el dormitorio de “espirales” o

“tabletas” anti-mosquitos está contraindicado cuando hay niños pequeños.

Si se utilizan aerosoles con insecticidas (mosquitos, polillas, moscas) debe ventilarse adecuadamente la habitación antes que se duerman los niños. Jamás usarlos estando durmiendo y sin renovación de aire.

### **Elección de cuidadoras (baby-sitter)**

Si bien la tarea de la cuidadoras no abarca sólo las horas del sueño infantil, ni se reduce al ámbito del dormitorio, abordamos este tema reconociendo que cada familia lo resuelve de acuerdo a sus posibilidades, en una interacción de factores económicos, culturales y afectivos.

Las siguientes sugerencias se hacen predominantemente desde la perspectiva de prevenir accidentes o situaciones de riesgos:

- <sup>1</sup> No conviene dejar niños al cuidado de preadolescentes o adolescentes. No confundir afecto y simpatía por los pequeños, con eficiencia frente a una situación de riesgo.
- <sup>1</sup> Debe tenerse referencias concretas confiables de la cuidadora. No dejarlos con desconocidas y menos aún con “debutantes” en esta tarea.
- <sup>1</sup> Mostrarle toda la vivienda, haciendo hincapié en los lugares de riesgo.
- <sup>1</sup> Las instrucciones sobre la vestimenta, alimentación y eventual administración de medicamentos, deben ser breves y precisas. Jamás la cuidadora tomará iniciativas personales en este aspecto. Los bebés de pocos meses conviene que sean bañados por sus padres antes de la salida.
- <sup>1</sup> Lo ideal es que la cuidadora tenga una comunicación rápida y permanente vía telefónica con los padres. Conviene dejar el número de teléfono de familiares, vecinos o amigos que estén familiarizados con los niños. Además, debe dejarse visibles los números del pediatra de

cabecera, del centro asistencial pediátrico más cercano (público o privado), de la policía y de los bomberos.

- <sup>1</sup> Ante cualquier duda que no haya sido explicitada, debe consultar por teléfono.
- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> Indicarle que no deje ni un minuto solos a los niños dormidos o despiertos, aún cuando sea una cuidadora habitual y experimentada.

## **5. Balcones y terrazas**

### **El riesgo principal**

Es la caída al vacío

### *Prevención*

- <sup>1</sup> Impedir la llegada de los niños a los balcones y terrazas bloqueando los caminos de acceso. De lo contrario, se debe evitar que permanezcan solos en los mismos.
- <sup>1</sup> 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 aumentando así su altura, ya que, una vez que alcanza el borde de la baranda con sus hombros fácilmente puede caer al vacío.
- <sup>1</sup> Colocar una protección metálica, de sogas o plástico para cerrar los balcones y terrazas.
- <sup>1</sup> Las defensas no deben permitir el paso de la cabeza o de los miembros de los niños.
- <sup>1</sup> 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, aún en presencia de adultos.

*En caso de tener que utilizar una escalera para subir al techo:*

- <sup>g</sup> Recuerde no dejar que los chicos ten-



gan acceso a esa escalera (aunque aún no caminen) cuando esté en posición vertical.

*Si en casa tenemos un bebé en andador (lo cual no es aconsejado por los pediatras):*

- g Hay que ser especialmente cuidadoso con las barandas y balcones, ya que los niños pueden voluntaria o involuntariamente atropellarlos, y ser despedidos del andador, pasando por sobre las barandas. La conjunción balcón-andador no resulta nada aconsejable.

**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

Los patios y jardines son un buen lugar de esparcimiento para toda la familia, especialmente para los más chicos, ya que les da 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.

**Los riesgos más frecuentes son:**

- g El patio mojado, sucio o con objetos tirados en el piso. Esto puede causar resbalones y caídas.
- g Baldosas levantadas o rotas con las cuales se puede tropezar fácilmente.
- g En regiones de mucho calor las baldosas

y el cemento de los pisos toman alta temperatura en las horas de la siesta.

- g Baldes o palanganas con agua, ya que, aún con poca cantidad, un niño pequeño se puede ahogar.
- g Plantas venenosas que pueden provocar una intoxicación o envenenamiento si son tocadas o ingeridas.
- g Plantas con puntas filosas que puedan clavarse en los ojos u en otra parte del cuerpo.
- g Plantas con frutos que puedan ser ingeridas o introducidas por los niños en algún orificio.
- g Ramas de árboles o arbustos bajas que puedan lesionar a quien pasa o juega debajo de ellos.
- g Árboles para trepar.
- g Pozos mal tapados o abiertos.
- g Plaguicidas o venenos para insectos, fertilizante para plantas.
- g Herramientas de jardinería y cortadoras de césped.
- g Brasas encendidas en la parrilla.
- g Tendederos o sogas para secar la ropa
- g Piletas (ver capítulo *Accidentes en el club*).
- g Juegos (ver capítulo *Accidentes en la calle*).

### Formas de prevención

Partiendo de los riesgos mencionados anteriormente, recordar:

- <sup>1</sup> Secar el patio después de baldear o de lluvia. Mantener el patio ordenado y despejado de objetos.
- <sup>1</sup> Reparar las baldosas levantadas o rotas.
- <sup>1</sup> No permita salir al patio en horas de la siesta a los niños menores de tres años, ya que éstos no advierten la temperatura del suelo y resultan con graves quemaduras en la planta de sus pies.
- <sup>1</sup> No dejar baldes o palanganas con agua (aunque sea verano) en el patio.
- <sup>1</sup> Averiguar antes de colocar una planta si es o no peligrosa. En caso de tener una planta venenosa o tóxica sacarla del jardín cuanto antes.

- <sup>1</sup> No colocar plantas que tengan puntas filosas, en caso de tenerlas retirarlas o podarla para quitarle las puntas.
- <sup>1</sup> Sacar las plantas que tengan bolillas o podarlas para sacarles el fruto.
- <sup>1</sup> Podar los árboles que tengan ramas bajas. Controlar que todas las ramas queden por sobre la cabeza de un adulto.
- <sup>1</sup> En caso de tener árboles a los que se pueda trepar, controlar que no sean altos y dialogar con los niños para que no lo hagan sin supervisión de un adulto.
- <sup>1</sup> Cerrar o tapar correctamente los pozos de patios y jardines. Si por alguna razón deben permanecer unos días destapados, cercar la zona de modo tal que nadie pueda acercarse.
- <sup>1</sup> Averiguar el correcto uso de plaguicidas o venenos, mantenerlos alejados de los niños, en lugares altos y si es posible bajo llave.
- <sup>1</sup> No dejar en el jardín las herramientas de jardinería. Una vez utilizadas guardarlas en un lugar alto y si es posible bajo llave.
- <sup>1</sup> No dejar cortadoras de césped al alcance de los niños aún estando desenchufadas.
- <sup>1</sup> Cuando se utiliza la parrilla vigilar que los niños no estén jugando cerca. Al terminar no dejar brasas encendidas.
- <sup>1</sup> No prenda carbón sobre el piso de cemento, ni siquiera sobre una chapa apoyada sobre el mismo, ya que el piso demora mucho en perder el calor y si el niño pasa sobre él caminando se quemará la planta de los pies.
- <sup>1</sup> Las sogas para colgar la ropa deben estar altas (aproximadamente 2 metros) y los tendederos, si hay niños, deben estar contra la pared.

## 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 guardan allí maquinarias, herramientas u objetos pesados para reparaciones hogareñas de los vehículos. También frecuentemente se lo utiliza como depósito.

### Riesgo

#### *De aplastamiento*

Esto puede ocurrir si:

- g Se cierra la puerta del auto o el portón sobre la mano o el cuerpo de una persona.
- g Se deja mal estacionado un rodado (moto, bicicleta, etc.) y éste cae sobre un menor.
- g Se maniobra un auto sin asegurarse de que no estén los más pequeños detrás o debajo del mismo.

### Prevención

- <sup>1</sup> Cerrar las puertas sin apuro y prestando atención a donde están los niños.
- <sup>1</sup> Mantener al portón lubricado y en perfecto funcionamiento.
- <sup>1</sup> Enseñar a los menores a colocar las cadenas de bicicleta con propiedad.
- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> Enseñar a los niños que no deben jugar en el garaje o con los automotores.
- <sup>1</sup> Antes de arrancar el auto controlar que no haya menores cerca del vehículo o en la vereda.
- <sup>1</sup> No dejar un automotor en el garaje con las llaves de encendido colocadas.
- <sup>1</sup> Colocar el freno de mano y la palanca de cambio en una marcha, para evitar que, entre varios niños, puedan mover el auto.

### Riesgo

#### *De caída*

Puede producirse por:

- g Bajar de los vehículos sin esperar la detención total de los mismos.
- g Resbalar en un piso sucio con lubricantes

o tropezar con objetos (caja de herramientas, baterías, neumáticos, pie de rodados) ubicados de manera desordenada.

- g Dejar al bebé en su bebesit sobre el capot o baúl del automotor.

### Prevención

- 1 Los pisos deben estar limpios y secos.
- 1 El garaje ordenado.
- 1 Los elementos y repuestos mecánicos deben estar fuera del paso y en lo posible en anaqueles o gabinetes cerrados, quedando bajo llave los tóxicos como líquidos de frenos, baterías, lubricantes, etc.
- 1 Se les debe enseñar a los niños que no tienen que bajar de los vehículos en movimiento.
- 1 Los bebés y niños pequeños no deben quedar solos dentro del auto.

### Riesgo

*De sufrir golpes producidos por:*

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

### Prevención

- 1 Los niños no deben jugar con herramientas de verdad.
- 1 No colocar objetos pesados en la parte superior de las estanterías
- 1 Componer o lubricar el portón.

### Riesgo

*Las quemaduras y cortaduras o punturas:*

- g Es frecuente quemarse las pantorrillas con el escape de una moto. En el caso de niños la quemadura puede involucrar otras regiones como manos o cara. También pueden producirse cortaduras o punturas por el mal uso de las herramientas del garaje o por dejar tuercas, tornillos o clavos al alcance de los niños.

### Prevención

- 1 Sacar a los niños fuera del garaje mientras se enfría el caño de escape del automotor.
- 1 Controlar que ninguna instalación eléctrica sea fácilmente accesible para un niño.
- 1 Colocar disyuntores eléctricos y llaves térmicas en la casa.
- 1 Colocar todas las herramientas habituales en una caja con candado de combinación.
- 1 No dejar tornillos, tuercas, clavos o arandelas al alcance de los niños.

## 8. Ascensores

### Situaciones riesgosas

Se deben considerar aquellas que se producen:

1. Fuera del ascensor (rellano o palier).
2. Intermedio (entre puerta de rellano o acceso externo y cabina).
3. En la cabina (ascensor).
4. Detención imprevista del ascensor

### Fuera del ascensor

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 de puertas más usuales son:

- t Puerta tijera
- t Puerta tablilla
- t Puerta placa de madera
- t Puerta placa de metal
- t Puerta semiautomática
- t Puerta automática
- t Puerta reja

Todas las mencionadas ofrecen riesgos



brazos, ya que éste puede mover un brazo o pierna y tocar la puerta del ascensor.

*Distancia entre puerta de rellano (puerta de acceso) y cabina*

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

*Dentro de la cabina*

- 1 Los niños no deben viajar solos en los ascensores.
- 1 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.
- 1 No debe permitirse que el niño toque la manija de la puerta de cabina, ni que juegue con la botonera.
- 1 Respetar los límites de peso, cuando este se encuentra expresado en personas se debe tener en cuenta que el peso calculado es el de 75 kg por persona.

*Detención inesperada del ascensor*

- 1 No pierda la calma.
- 1 Siente a los niños en el piso de la cabina.
- 1 Pida auxilio usando el botón que se encuentra en la botonera (chicharra).
- 1 No abra las puertas, no intente salir por sus propios medios, aunque las mismas se abran fácilmente.
- 1 Espere la ayuda externa, la misma debe ser realizada por personal competente.
- 1 Antes de efectuar cualquier maniobra de ayuda, se debe cortar la energía eléctrica.

**Recuerde:**

El ascensor tiene aire suficiente como para permanecer varias horas dentro del mismo.  
No hay nada más seguro que permanecer en la cabina esperando la ayuda externa.

En caso de incendio no utilice el ascensor, puede haber un corte de energía eléctrica y el hueco trans- formarse en una verdadera chimenea.

## 9. Escaleras

### Principales riesgos

- g Las escaleras, muchas veces tomadas como un lugar de juegos por los niños, son sumamente peligrosas.
- g Cuando la separación entre los barrotes de la baranda no es la adecuada, un niño puede pasar entre ellos y caer al vacío.
- g Muchos niños utilizan las barandas para deslizarse o como tobogán.
- g Los accidentes pueden producirse tanto durante el ascenso como el descenso de la escalera.
- g Las escaleras “en caracol” son sumamente peligrosas, especialmente para los niños.
- g Las curvas de las escaleras con escalones asimétricos, son otro factor de riesgo importante de señalar.

### Prevención

- 1 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.
- 1 Los accesos a la escalera no deben ser un lugar de juego.
- 1 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.
- 1 Es fundamental enseñar a los niños sobre el uso correcto del pasamanos, ha-

ciendo especial hincapié en el peligro que corren si lo usan para deslizarse.

- 1 No permita que los niños jueguen cerca de la escalera.
- 1 Colocar “bandas” de goma antideslizante en todas las escaleras.
- 1 Evitar las escaleras “caracol” y en caso de tener curvas en la escalera, lo ideal es que sea con rellano (descanso plano) y no con escalones asimétricos.

## 10. El lavadero

El lavadero es un ambiente de la casa donde hay una gran cantidad de objetos o situaciones altamente riesgosas que pueden ocasionar serios accidentes tanto a los niños como a los adultos.

### Riesgos

- g Por lo general en el lavadero podemos encontrar artefactos electrodomésticos que se utilizan con agua, y éste es el primer riesgo si nuestra vivienda no cuenta con una instalación eléctrica segura y controlada en forma frecuente.
- g El secarropas, 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 cierre de seguridad, que impida su apertura si el tanque se encuentra girando.
- g Otro elemento de gran peligrosidad es la tradicional piletta de lavar, ya que muchas veces, los niños, por curiosidad, se cuelgan del borde de la misma y se elevan para ver qué hay dentro. Generalmente estas piletas se encuentran fijadas a la pared por tornillos con tarugos o bien en otras oportunidades se encuentran apoyadas sobre pilas de ladrillos o patas de cemento, que soportan el peso de las piletas pero no el del niño por lo que se desprenden cayendo sobre él, aplastando su cabeza, tórax, ab-

domen o alguno de sus miembros.

- g 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 sus vidas.
- g Algunas familias utilizan este espacio para guardar venenos y otros tóxicos que muchas veces quedan al alcance de los niños.

### Prevención

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

## 11. Ingestión de cuerpos extraños

Cualquier persona puede accidentalmente “atragantarse” con un objeto y dañar su salud. El riesgo de ingerir un cuerpo extraño es mayor en los niños pequeños ya que se llevan permanentemente objetos a la boca. Debemos recordar que la prevención puede ahorrarnos muchos problemas.

### Riesgos

- g Los alimentos en general, y algunos en especial deben considerarse peligrosos.

Entre los alimentos más peligrosos se encuentran los caramelos y pastillas pequeñas, las frutas secas, los pochoclos y los maníes.

- g En el caso de lactantes y niños pequeños es a veces un hermano el responsable de colocarle objetos en la boca.
- g Cualquier objeto pequeño, que se pueda introducir completo en la boca del niño, representa un riesgo potencial. Los objetos brillantes o de colores llaman su atención con mayor intensidad. Los “globitos de Carnaval” también son de riesgo.

### Prevención

- Los niños son curiosos y exploradores. No alcanza con ocultar los objetos peligrosos.
- No perder al niño de vista.
- No ofrecer al niño bolitas, monedas, dados, botones y objetos pequeños para jugar.
- Tampoco cuentas para armar collares, fideos, tornillos o pequeñas piezas de juegos para armar de los hermanos mayores que hayan quedado abandonados al alcance del menor.
- No darles a los niños pequeños muñecos u ositos con ojos de vidrio o plástico que puedan desprenderse.
- Evitar prendedores, broches de gancho, alfileres, dedales, etc.
- No dejar al alcance de los niños tapitas de bolígrafos y gaseosas, así como las pastillas que los adultos consumen. En este último caso: no conviene ingerir medicamentos frente a los niños: (aunque no se atraganten pueden intoxicarse).
- La alimentación de niños pequeños, aunque coman “solos”, debe estar supervisada por un adulto, en lo posible sentado a su lado.

### 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.
- Vigile las tetinas del biberón, en especial las de goma y si están rajadas cámbielas urgentemente ya que si se rompen y el bebé las ingiere le pueden provocar una obstrucción intestinal.

## 12. Energía eléctrica

Para muchos su utilización es indispensable, pero debemos reconocer también, que su uso implica un riesgo que debemos conocer y aprender a prevenir.

### Riesgos

- g Corto circuitos y pérdida de energía.
- g Utilización de artefactos que debieran tener conexión a tierra pero que no la tienen.
- g Tocar o manipular artefactos eléctricos estando descalzo o con el cuerpo mojado.
- g Cambiar una lamparita estando el artefacto enchufado.
- g Instalación o arreglos del sistema eléctrico por parte de una persona no idónea para dicha tarea.
- g Cables u otros elementos del sistema eléctrico en mal estado.
- g Toma corrientes al alcance de los niños.

### Prevención

- El ingreso de la energía eléctrica a nuestra vivienda debe ser el adecuado. Como primer elemento de protección debe existir un disyuntor que detecte si existe pérdida de energía y llaves termo magnéticas que

detecten el aumento de la cantidad de energía que pasa por ellas (cortocircuitos). Es decir que, si alguien se pone en contacto con la energía y ésta se descarga a tierra, de inmediato el disyuntor corta la energía y si alguien conecta el cable positivo con el negativo produciendo un cortocircuito eléctrico es la llave termo magnética la que corta el suministro.

<sup>1</sup> Compruebe una vez al mes el correcto funcionamiento de su disyuntor con la llave que éste tiene para tal fin.

<sup>1</sup> Es aconsejable que la línea de energía que ingresa al domicilio sea dividida en sub líneas y cada línea debe ser testada por una llave termo magnética dividiendo así los objetos electrodomésticos de los de iluminación.

<sup>1</sup> Los artefactos que así lo necesiten deben tener siempre conexión a tierra y no utilizar adaptadores de enchufes.

<sup>1</sup> No utilizar ni tocar artefactos eléctricos estando descalzos o mojados.

<sup>1</sup> Para el cambio de una lámpara de luz debe cortarse la luz o desenchufar el artefacto.

<sup>1</sup> Para hacer algún arreglo de la línea eléctrica se debe llamar un especialista.

<sup>1</sup> Nunca utilizar para conectar un artefacto a tierra la tubería de agua, la conexión debe realizarse con una lanza enclavada a tierra (elementos aprobados).

<sup>1</sup> No utilizar los habituales triples para las conexiones de artefactos.

<sup>1</sup> Nunca desconectar artefactos enchufados tironeando de los cables.

<sup>1</sup> Controlar los cables y enchufes de los artefactos eléctricos, las mínimas imperfecciones pueden causar graves accidentes, principalmente aquéllos que son conectados y desconectados habitualmente.

<sup>1</sup> Si existe un cable con imperfecciones debe cambiarse en su totalidad, ya que los parches con cintas aisladoras no dan seguridad.

<sup>1</sup> No deben existir tapas de cajas de tomas o llaves de electricidad con roturas o rajaduras.

<sup>1</sup> Cuando en el domicilio vivan o estén presente los niños, no utilizar prolongaciones de cables. Si no existe ninguna otra posibilidad, colgarlos a una altura que ellos no puedan llegar.

<sup>1</sup> Todos los tomacorrientes deben estar a una altura mayor de un metro veinte centímetros del piso para evitar que el niño tenga acceso a ellos.

**Para tener en cuenta:**

<sup>1</sup> *En el caso de asistir a un electrocutado*

**Nunca lo toque en forma directa, esto producirá dos víctimas al agregarse usted.**

<sup>1</sup> *En caso de tormentas*

**Trate de no salir al exterior especialmente de noche.**

**Desconecte los electrodomésticos. Evite usar artefactos de comunicación eléctricos, por ejemplo teléfonos inalámbricos.**

**Si un cable cae sobre el vehículo no toque partes metálicas y permanezca en su interior hasta recibir ayuda.**

<sup>1</sup> *En caso de inundaciones*

**Utilice siempre calzado aislante para desplazarse.**

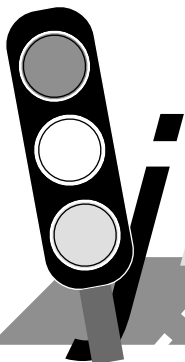
**Desconecte el ingreso de energía eléctrica a su domicilio (siempre con elementos de aislamiento), comprobando primero que no exista fluido de energía.**

**Antes de reconectar los artefactos alcanzados por el agua compruebe con especialistas su buen funcionamiento.**

**Haga comprobar también antes de conectar el fluido eléctrico el aislamiento de llaves y tomas corriente.**



# 2.



## Accidentes en la calle

### 1. Peatones

#### Pensando en los niños

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

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

Aquí no sólo es necesaria la atención permanente, sino que además el niño debe ser llevado de la mano, sobre todo los menores de cuatro o cinco 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 dos niños pequeños, sin embargo es importante tener presente que llevar un bebé de pocos meses en brazos, disminuye la posibilidad de vigilancia y atención de otros eventuales acompañan-

tes que no tengan todavía la noción del peligro.

El desplazamiento por la vereda debe ser con los más pequeños del lado opuesto a la calle, los mayorcitos puede ir un par de metros adelante (nunca detrás) de los adultos, para poder advertirles de eventuales riesgos.

#### Cuando no se puede caminar por la vereda

La interrupción de la vereda por reparaciones, obras en construcción y aún 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 a la edad y el número de los niños a su cargo, que conducta adoptar.

#### Salida de vehículos

La mayoría de los edificios y playas de estacionamiento tienen señales luminosas y/o sonoras que indica 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 y si un lugar tiene pasarelas aéreas y se está en compañía de niños, debe optarse sin dudar por ellas.

La costumbre de detenerse primero, luego mirar atentamente ambos lados y cruzar sin correr pero sin demoras, es un reaseguro, más allá que se trate de calles de mano única o avenidas de doble mano.

El adulto debe tener muy en cuenta que los menores de seis o siete años, tienen serias dificultades para evaluar la distancia y la velocidad de cualquier vehículo que tienen a la vista.

El cruce de la calle con un bebé en brazos o colocado en un cochecito, y otro niño tomado de la otra mano, exige la concentración de un adulto y aptitud física para una emergencia. 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 semi rurales**

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, para ver con anticipación cualquier vehículo. Ante estas circunstancias, los mayores deben colocarse con los niños en la banquina, aún cuando 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.

*Señales luminosas para peatones:*

- g La figura blanca de un peatón caminando indica que se puede cruzar sin riesgo y por la senda marcada al efecto.
- g La misma figura intermitente (se enciende y se apaga) indica que finaliza el tiempo de cruce seguro: no hacerlo.
- g La figura en rojo de un peatón o una mano en gesto de “alto”, indica la imposibilidad de cruzar en ese momento.

*Señales luminosas para vehículos y significado para peatones (semáforos):*

- g 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.
- g Luz roja intermitente en un semáforo o en 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.
- g Luz Amarilla: indica al peatón que los vehículos se detendrán próximamente, debiendo esperar ese momento para cruzar.
- g Luz amarillo intermitente: máxima precaución, advierte que no funciona el semáforo y hay peligro para los niños.
- g 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, igualmente se debe tener precaución y observar atentamente el comportamiento de los vehículos.

## 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 y los docentes deben comprometerse, a lo largo de toda la escolaridad, con la enseñanza de la educación vial.

### Riesgos

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

### Prevención

- <sup>1</sup> Un importante medio de protección para conductores de bicicleta es el casco, que debe ser utilizado cada vez que se ande en bicicleta.
- <sup>1</sup> Otro elemento al que se le debe prestar atención es a la protección de manubrios y manijas de frenos
- <sup>1</sup> Es importante enseñarle a los niños las señales que deben realizar para ser vis-

tos por el resto de los conductores y el peligro que significa movilizarse en ellas en horas de la noche.

- <sup>1</sup> Si bien es riesgoso andar en bicicleta de noche, en caso de tener que hacerlo es aconsejable llevar ropas blancas o fluorescentes, luz delantera, ojos de gato trasero y luces en ambas ruedas de la bicicleta.
- <sup>1</sup> Debemos informarles a los usuarios de bicicleta sobre las limitaciones de la misma en cuanto a su resistencia y a la pérdida del equilibrio al ser utilizada de manera inadecuada.
- <sup>1</sup> Tener en cuenta que el diseño y material con que esta construida la bicicleta debe ser el que corresponda al terreno por donde va a circular la misma. 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 imprevisiblemente la horquilla, ocasionando una lesión a su conductor.
- <sup>1</sup> No circular en contramano. Las bicicletas deben respetar los sentidos de las calles como cualquier vehículo.
- <sup>1</sup> Recordemos que la bicicleta está diseñada para el transporte de una sola persona sentada en su silla y no está permitido llevar pasajeros en ella.
- <sup>1</sup> Los pesos deben transportarse en un porta equipaje sobre la rueda trasera, ya que hacerlo sobre la delantera disminuye su maniobrabilidad.
- <sup>1</sup> No dejar a los niños pequeños junto a una bicicleta parada, ya que se le puede caer encima. También puede ocurrir que el niño se ponga a jugar con los pedales pudiendo quedar su mano atrapada entre la cadena y la corona o el piñón de la bicicleta.
- <sup>1</sup> Si los niños pequeños están junto a una bicicleta, deben estar siempre bajo la supervisión de un adulto.
- <sup>1</sup> Es importante estar atento a la apertu-

ra imprevista de las puertas de los autos estacionados.

- 1 El tamaño de la bicicleta debe ser adecuado al tamaño del niño; una forma sencilla para saberlo es controlar que el niño sentado en el asiento alcance a tocar el suelo con los pies.
- 1 No llevar niños pequeños en la bicicleta, en caso de tener que trasladarse largas distancias hacerlo en auto, remise o transportes públicos.

**Recuerde que:**

Resulta muy difícil moverse en bicicleta en medio del tráfico de la ciudad, es por ello que 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.

Nuestras leyes vigentes prohíben a menores de 12 años circular en bicicleta por la calzada.

### 3. Ciclomotores y motocicletas

- g **Motocicleta:** todo vehículo de dos ruedas con motor a tracción propia de más de 50 centímetros de cilindrada y que puede desarrollar velocidades superiores a 50 kilómetros por hora de velocidad.
- g **Ciclomotor:** una motocicleta de hasta 50 centímetros cúbicos de cilindrada y que no puede exceder los 50 kilómetros por hora de velocidad.

#### Riesgos

- g Los vehículos de dos ruedas con tracción propia son ágiles y poderosos. Quizá por eso, ejercen una profunda atrac-

ción, 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 en la conducción, tentados por la facilidad de maniobra que su pequeño, potente y veloz vehículo les brinda. Y éste es su mayor riesgo, pues este vehículo no posee carrocería que proteja a sus ocupantes, ni cinturones de seguridad como el automóvil.

- g Se debe tener en cuenta, también, que existen factores adversos a la hora de conducir. La tierra, la arena, el adoquinado, la humedad resbaladiza, las manchas de aceite o de gas oil, los baches, alambres, maderas y ramas son sus potenciales enemigos. A velocidad prudencial, pueden ser visualizados a tiempo y evitados sin maniobras bruscas.

#### Para tener en cuenta a la hora de prevenir

- 1 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.
- 1 El lugar de mayor seguridad para la circulación está a la derecha, próximo al borde del camino o acera.
- 1 Se deben respetar en todo momento las normas de prioridad de paso mientras avanza. El zigzagüeo constituye una de las principales causas de accidente.
- 1 Centre su atención en el movimiento del tránsito que lo rodea: observe y prevenga las maniobras de los demás vehículos y proceda en consecuencia.
- 1 El manejo de las motocicletas se controla con las piernas y las manos. Guíe con ambas manos en todo momento.
- 1 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.

1 Conserve siempre el espacio suficiente que le permita ejecutar una maniobra imprevista, o un frenada hasta la detención total del vehículo.

1 Esté atento a la apertura imprevista de puertas de autos estacionados.

1 No transitar de contramano.

1 De noche encender las luces reglamentarias.

1 No llevar niños sentados delante del conductor. En caso de que la familia deba trasladarse de un lugar a otro, no deben hacerlo en motocicleta, sino en auto, remise o transporte público.

**Recuerde:**

Usar siempre casco y antiparras.

#### Ley Nacional de Tránsito N° 24.449.

##### Requisitos para circular.

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

- g Que el conductor esté habilitado para conducir ese tipo de vehículo y que lleve consigo la licencia correspondiente.
- g Que el número de ocupantes guarde relación con la capacidad para la que fue construido y no estorben al conductor.
- g Que posea los sistemas de seguridad originales en buen estado de funcionamiento.
- g Que los ocupantes lleven puestos cascos normalizados y, si la motocicleta o ciclomotor no tienen parabrisas, su conductor debe usar anteojos de seguridad.

#### Ley Nacional de Tránsito N° 24.449.

##### Reglas de velocidad.

- g El conductor debe circular siempre a una velocidad tal que teniendo en cuenta su salud, el estado del vehículo y su carga,

la visibilidad existente, las condiciones de la vía y el tiempo y 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.

**Recuerde que:**

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.

¿Qué velocidad elegir?

Aquella que esté dentro de la legislación fijada para zonas urbanas y rurales, pero aún así, no conviene sobrepasar la aconsejada por la corriente vehicular.

## 4. Autos de la familia

### Riesgos

- g *Un niño que viaja en el asiento delantero del automóvil* sufre alto riesgo de padecer graves lesiones al golpear contra el habitáculo en caso de frenada brusca o colisión.
- g *Un bebé que viaja en brazos de su madre u otra persona en el asiento delantero*, no podrá ser sostenido por la misma ya que el niño multiplica varias veces su peso en caso de colisión, corriendo el riesgo de golpear contra el vehículo o salir despedido por el parabrisas. Si además la madre no está sujeta con cinturón de seguridad, debe agregarse las lesiones producidas por el golpe de la misma contra el niño, considerando que el peso de la madre también se encuentra ampliado por la fuerza resultante de la colisión.
- g *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, sujetado con cinturón.
- » Para los niños de 0 a 9 meses el asiento de seguridad debe colocarse detrás del respaldo del asiento delantero, detrás del sitio 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, con mecanismos de ajustes 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 deben usar cinturón de seguridad.

### Riesgo

- g *Los niños que viajan sin sujeción* además de los riesgos mencionados, frecuentemente propician la ocurrencia de accidentes por favorecer la distracción del conductor.
- g 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

- » Su niño debe ocupar siempre los asientos traseros y viajar sentado.

- » 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.
- » Si el viaje es prolongado, procure con anticipación medios para entretener a los niños en forma ordenada.
- » No permita que sostengan juguetes u otros objetos fuera de la ventana.

### Riesgo

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

### Prevención

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

### Riesgo

- g 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, impactan 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

- g Frecuentemente los niños (y también adultos), sufren aplastamiento de los 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 al 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.
- No asociar el beber con el manejar: una mínima cantidad de bebidas alcohólicas (incluyendo cerveza) en el conductor, aumenta sustancialmente la posibilidad de colisión.
- En viajes prolongados, el cansancio del conductor es un importante factor de riesgo, sobre todo si no maneja por esa ruta habitualmente.

## Para tener un viaje seguro

- g Si se dispone a conducir un vehículo absténgase de consumir cualquier bebida alcohólica, incluyendo pequeñas cantidades que la gente considera inofensivas.
- g Antes de comenzar un viaje es importante comer liviano y no manejar en ayunas.
- g Cualquier distracción de los conductores puede implicar serios riesgos de accidentes.  
Por tal motivo no utilizar teléfono móvil o pieza similar mientras conduce, ni siquiera siendo un “manos libres” (está prohibido por ley).
- g Controle que su vehículo esté en buenas condiciones, revise neumáticos, frenos, sistema de amortiguación, luces, funcionamiento de puertas y cinturones de seguridad, etc.

- g En viajes largos realice paradas frecuentes, al menos cada 2 horas, alejado de la carretera, salga del auto y estire las piernas. No trate de recorrer distancias muy largas en un solo día.
- g Mantenga siempre algunas de las ventanas parcialmente abiertas, incluso si tiene aire acondicionado.
- g El respetar las velocidades máximas le dará más posibilidades de llegar con éxito a destino.
- g 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.
- g Si se viaja en un auto con techo corrido, es importante evitar que los niños se paren en el asiento asomándose por él.
- g En caso de viajar en una pick-up, los niños y adolescentes deben viajar siempre en la cabina.

## 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.

## 6. Transportes públicos

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

### Riesgos

- g Atropellamientos, golpes y/o caídas.
- g Ser embestido por otro vehículo, o arrollado por maniobras bruscas del conductor.
- g Lesiones en brazos y/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

Lo que algunos padres piensan	La realidad
<i>A mi bebé lo llevo en brazos porque es los más seguro</i>	En caso de choque, aún a 10 km/h, un adulto es expulsado de su asiento hacia adelante y la tendencia instintiva es abrir brazos para frenar el impacto. En un solo segundo abre los brazos y suelta al bebé.
<i>Solamente hacen falta sillitas si se circula en ruta, a gran velocidad</i>	El 70% de los accidentes ocurren 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.
<i>En caso de accidente es mejor que esté suelto y salga despedido</i>	Las estadísticas demuestran que ser despedido fuera del vehículo aumenta 6 veces las posibilidades de morir en un accidente.
<i>Los chicos no soportan viajar atados</i>	Es una cuestión de hábito. Está demostrado que cuando los niños se acostumbran desde pequeños a viajar en sillita, lo toleran muy bien.
<i>Las sillitas son caras y se usan poco tiempo</i>	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.

## Prevención

- <sup>1</sup> Esperar el medio de transporte elegido sobre la vereda, en los lugares o paradas habituales para ello, nunca descender a la calle para tratar de pararlo haciendo señas al conductor.
- <sup>1</sup> No subir o bajar de un vehículo en movimiento, cualquiera que sea el transporte.

- <sup>1</sup> Siempre ascender y/o descender cuando este se encuentre completamente detenido, y su conductor haya abierto las puertas de acceso.
- <sup>1</sup> Los niños deben ser los primeros en ascender al vehículo; al descender, primero deben hacerlo los adultos y luego los niños.
- <sup>1</sup> No sacar las manos, brazos o asomarse



por las ventanillas de los vehículos ya que existe el riesgo de sufrir golpes o roces contra otros vehículos u objetos.

### En el colectivo

- <sup>1</sup> Dentro del colectivo, los niños deben estar lejos de las puertas, sentarse correctamente en los asientos y no permanecer parados o agachados.
- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> Los niños no deben andar caminando o jugando en los pasillos, ni recorrer vagones en un tren.
- <sup>1</sup> En la medida de lo posible los niños deberán viajar con las manos libres, dejando bolsos y equipajes a sus mayores.
- <sup>1</sup> No es conveniente que lleven objetos o juguetes de materiales rígidos, con bordes filosos o ángulos agudos, ya que pueden producir heridas cortantes, punzantes o contusiones en caso de frenadas o movimientos bruscos del vehículo.
- <sup>1</sup> Se le debe ceder el asiento a una persona que viaja parada con un bebé en brazos, ya que esto representa un riesgo para la persona y en especial para el bebé.
- <sup>1</sup> 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

- <sup>1</sup> Ocupar solamente el asiento trasero.
- <sup>1</sup> Solicitar al conductor que accione la traba de seguridad de las puertas.
- <sup>1</sup> Abrocharse el cinturón de seguridad, aunque la circulación sea a baja velocidad o durante trayectos cortos.
- <sup>1</sup> Exigir al conductor una velocidad moderada y un estilo de conducción prudente.
- <sup>1</sup> Al bajarse de un taxi o remis, hacerlo por la puerta que da a la vereda y nun-

ca por la que da a la calle, por donde circula el tránsito.

### Si viaja en tren o subte

- <sup>1</sup> Espere la llegada del tren o subte en el andén de la estación y lejos del borde próximo a las vías, evitando así el riesgo de caer a ellas por un resbalón o ser empujado por otros pasajeros que intentan subir.
- <sup>1</sup> Los niños no deben viajar cerca de las puertas o asomados a las ventanillas.

## 7. 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 que esta destinado 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 luego es dado por la enseñanza y la experiencia.

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

A medida que crecen, van incorporando conocimientos y habilidades pero aun en el adolescente la autosuficiencia propia de la edad, no escapa de ser esta una etapa de riesgo, aun en las veredas.

### Riesgos

#### *Objetos móviles en las veredas*

- g Automóviles: muchas veces se encuentran estacionados sobre la vereda o subida del garaje, obstruyendo notoriamente el desplazamiento.
- g Motocicletas algunas veces son encadenadas o apoyadas sobre columnas, pilares o paredes, generándose el riesgo de que caigan, dando lugar a aplastamientos o en otras ocasiones dejando

manchas de aceite en el suelo, facilitando caídas.

- g Bicicletas: el riesgo radica no solo en las posibilidades de accidentes por “andar en la vereda”, sino por estar apoyadas sin seguridad contra la pared, árboles y pocas veces en ciclistas adecuados.
- g 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.
- g Rejas desmontables de negocios son apoyadas en la pared o en los árboles pudiendo causar lesiones al ser embestidas por los niños.

#### *Objetos fijos en la vereda*

- g *Carteles*: Están determinadas las medidas y la ubicación, pero el incumplimiento de las normativas puede originar lesiones no sólo por las caídas de los mismos, sino por obstrucción al desplazamiento en las aceras. Es frecuente que estén rotos y se observen fichas de electricidad al descubierto que despiertan la curiosidad de un niño y los exponen a las consecuencias de la electricidad.
- g Cajas de electricidad o de gas sin las tapas correspondientes o abiertas al paso público.
- g *Ventilación de calefacciones de estufas de tiro balanceado*: frecuentemente las salientes están a muy baja altura ocasionando lesiones por traumatismo o quemaduras.
- g *Acondicionadores de aire*: En muchos casos salen de la línea de construcción o tienen caída de agua producto de la condensación. Esto, no solo resulta molesto sino que aumentan las posibilidades de resbalones y caídas.

#### *Objetos anclados en la vereda*

- g Columnas de señalización que obstruyen el paso.

- g *Bolsones de tierra*: dejados por empresas de servicios en reparaciones, quienes muchas veces dejan también pozos profundos, que al cubrirse de agua de lluvia constituyen verdaderos riesgos ocultos.
- g Casamatas de protección de respiración de cámaras de servicio público. Obstruyen el desplazamiento por las veredas posibilitando traumatismos. Si no están bien cerradas generan un alto riesgo de sufrir accidentes por electricidad.
- g *Pilotones*: que se colocan en algunas esquinas o frentes como protección. Estos pilotones aumentan sensiblemente el riesgo y estrechan el desplazamiento del peatón.
- g Anclajes en el cordón para evitar el estacionamiento al ingreso de garajes, posibilitando el enganche de los pies con las consiguientes caídas.
- g Toldos bajos y las columnas que los sostienen, obstruyen el desplazamiento. En adolescentes, es frecuente el choque de la cabeza contra los faldones que al ser tan bajos constituyen una posibilidad de accidentes.
- g El suelo, muchas veces no es uniforme no sólo por el tipo de baldosas, sino porque las superficies mismas carecen de continuidad, pudiéndose encontrar hundimientos, baldosas flojas, rotas o resbaladizas por aceites, 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, resultando algo hostil, además de discriminatorio.

#### **Prevención**

- 1 Mantener la vereda despejada y en buenas condiciones.

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

**Recuerde que:**

Los adultos deben supervisar a los niños hasta comprobar que son buenos peatones.

Desde muy pequeños se les debe inculcar que las veredas no son un lugar adecuado ni seguro para ningún tipo de juego.

Al salir de una vivienda se debe mirar a ambos lados ya que existe la posibilidad de que una bicicleta o moto pase en ese momento por delante de la vivienda y nos atropelle.

El mejor consejo para los padres es que se constituyan en un ejemplo para sus niños.

## 8. Cruces de ferrocarril

### Riesgos

- g Desconocer o desobedecer las señales de precaución puede ocasionar accidentes muy graves en los cruces de ferrocarril.
- g Existen, también, otros factores que aumentan el riesgo de sufrir estos accidentes, algunos de estos factores son:
  1. Los inherentes al vehículo, por ejemplo la condición de los neumáticos, 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 y 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

- 1 Cuando pase un cruce ferroviario **RES-PÉTELO: PARE**, aprenda a **VER** y **OIR** antes de cruzarlo.

- 1 Enseñe con el ejemplo.

- 1 Aprendamos a conocer las señales que nos indican peligro.

Los carteles con el dibujo de un semáforo rojo, una campanilla que suena y unas barreras bajas, nos dicen, sin hablar, “por aquí pasa el tren”. Entonces: **¡a prestar atención!!** Son señales que, a toda voz, gritan: **¡detenerse!!**

Con conocer las señales, no basta, es necesario cumplirlas y por supuesto, contribuir a su conservación.

**Recuerde que:**

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

## 10. Mascotas

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

### Riesgos a tener en cuenta

- g La gran cantidad de animales sueltos sin propietario en la vía pública representa un riesgo, ya que estos animales pueden sentirse amenazados debido a su condición de desamparo y pueden atacar a personas desprevenidas.
- g Las lesiones producidas por animales no siempre se deben a una agresión o ataque, sino que muchas veces pueden ser causadas por juegos o por accidente.

### Prevención

- <sup>1</sup> Al elegir una mascota es importante tener un conocimiento profundo de las características y diferentes conductas de cada especie y raza. Además se deben tener en cuenta las particularidades de cada núcleo familiar y el espacio físico que se posee. Por ejemplo no se puede tener un perro grande en un espacio reducido donde además viven niños.
- <sup>1</sup> Las mascotas deben recibir controles veterinarios periódicos, ya que un animal enfermo o con dolor puede reaccionar en forma agresiva. Además deben tener las vacunas al día.
- <sup>1</sup> Ser especialmente cuidadosos con los gatos no castrados ya que tienen más posibilidades de arañar o morder a sus propietarios, debido a influencias hormonales que los tornan irritables.
- <sup>1</sup> Para evitar animales sueltos sin propietario en la vía pública, debemos tomar conciencia sobre la reproducción de nuestras propias mascotas. No permitir que se reproduzcan sin control. Las autoridades gubernamentales deben también implementar planes de esterilización de animales.

- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> No permitir que los animales vivan sueltos en la calle.
- <sup>1</sup> Enseñe a sus hijos a jugar con la mascota y a conocer sus hábitos.
- <sup>1</sup> Llevar a los perros a una escuela de entrenamiento para que aprenda a obedecer y sepa cuál es su lugar en la familia.

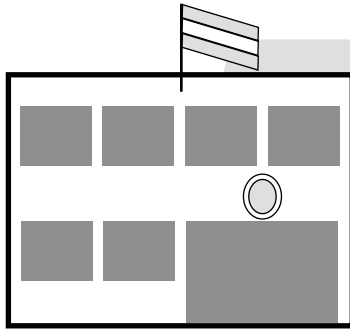
### Importante

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

#### *Recuerde que:*

- **Cualquiera sea el origen y magnitud de la lesión (incluyendo rasguños o excoriaciones 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 elemento 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.**

# 3.



## Accidentes en la escuela

### 1. Transporte escolar

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

- g El domicilio particular hasta el establecimiento educativo y viceversa.
- g Desde el establecimiento educativo hasta distintos lugares de la ciudad para realizar deportes, recreación, turismo urbano, o actividades extra escolares.

#### Riesgos

- g Un micro en malas condiciones o que sea manejado a exceso de velocidad o sin tener en cuenta las normas de tránsito, puede causar una colisión donde una gran cantidad de personas pueden resultar lesionadas.
- g Si no hay la suficiente cantidad de asientos para todos los ocupantes, o estos se encuentran en mal estado, ante una frenada o un movimiento brusco, los pasajeros pueden caer y sufrir golpes o cortaduras.
- g Si el micro estaciona lejos del cordón y los niños tienen que bajar de la vereda a la calle para subir al mismo, existe un riesgo potencial de que algún vehículo los atropelle.

#### Prevención

- <sup>1</sup> 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 celadores.

- <sup>1</sup> El servicio de transportes deberá realizarse en forma eficiente y teniendo en cuenta las medidas de seguridad, responsabilidad, confort e higiene.

- <sup>1</sup> Los vehículos afectados a este servicio serán: automotores de cuatro ruedas carrozados para tal fin y de acuerdo a las exigencias que se establecen según ordenanzas municipales. En todos los tipos de vehículos para niños la capacidad de los mismos será fijado por la Dirección General de Transportes.

- <sup>1</sup> Todos los vehículos deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- † Tener no más de quince años de antigüedad.

- † Poseer vidrios de seguridad templados o laminados.

- † Estar carrozados especialmente para el transporte de personas, debiendo llevar las siguientes inscripciones: *Escolares* y *Transporte Escolar*, colocados a cada lado de la carrocería y en la parte media trasera y la parte superior central delantera, debiendo colocarse la velocidad máxima 45 km por hora en la parte trasera del mismo.

- g 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. Deberán contar con un botiquín de primeros auxilios y estar provistos de un matafuegos.

- g Deberán poseer una ventanilla o puerta de emergencia de acuerdo a las características del vehículo.

- g Los asientos deben estar debidamente fijados al piso, acolchados y adecuadamente tapizados con material que facilite su limpieza. Deberán tener iluminación interior adecuada durante las horas de luz artificial.
- g La capacidad máxima de escolares transportados estará determinada por la cantidad de asientos habilitados, no estando permitido llevar escolares en asientos provisorios o de pie.
- g Para el ascenso y descenso de los escolares el vehículo deberá arrimarse al cordón de la acera, debiendo permanecer las puertas del vehículo cerradas hasta que el mismo se detenga.
- g Las puertas deben ser accionadas sólo por los adultos.
- g La velocidad de marcha no debe sobrepasar lo establecido por el reglamento de tránsito en vigencia.

*Es importante que:*

La escuela posea un sitio de estacionamiento demarcado y predeterminado para el transporte escolar.

## 2. Entrada y salida del colegio

Es importante señalar que la entrada y salida del colegio es un momento de mucha tensión para los docentes y riesgo para los niños. Sin embargo, 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.

### Cuando la escuela está en la ciudad

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

- † De los transportistas de escolares.
- † De los padres de los niños.
- † De los mismos niños.

- † De la Escuela.
- † Del Municipio.
- † De las personas que transitan por la vecindad.

*Al municipio le corresponde:*

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

*A la escuela le corresponde:*

- g Programar la entrada y salida de los niños de la escuela para que 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 adonde salen.
- g Educar a los niños para que actúen prudentemente y brindarles educación sobre seguridad vial.
- g Organizar con alumnos y padres voluntarios los equipos de preventores escolares para el corte de tránsito vehicular en las calles limítrofes de las salidas.
- g Instalar autoridades de la escuela en las inmediaciones para protección de los preventores escolares y vigilar el comportamiento de los niños.
- g No deben sobrecargar de peso a los alumnos para el más ágil movimiento de los mismos (ver capítulo correspondiente).

*Los transportistas escolares deben:*

- g Cumplir con las normas vigentes para el transporte de niños (ver capítulo correspondiente).

- g Estacionar en el espacio demarcado para ellos.
- g Recordar que lo más importante es que los niños lleguen sanos a casa y no cumplir con el horario estricto.

*Los padres:*

- g Que retiren a sus niños personalmente deben 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 estacionar en doble fila para que los niños pasen entre medio del tráfico para subir al automóvil.
- g Deben cuidar las normas de seguridad para su transporte ya sea que lo hagan en automóvil o motocicletas (ver capítulo correspondiente).
- g Deben controlar el peso que acarrean sus hijos de la escuela a su casa para que este no entorpezca su movilidad (ver capítulo correspondiente).
- g Si sus hijos son transportados en transportes escolares deben asegurarse que los mismos cumplan con los requisitos necesarios (ver capítulo correspondiente).

*Los niños deben:*

- g Cumplir con todo lo aprendido sobre comportamiento y seguridad.

*Los ciudadanos deben:*

- g Recordar que los niños entran y salen de las escuelas y que pueden llegar a hacerlo en forma desordenada; deben conducir en las cercanías en forma extremadamente cautelosa, obedecer a los alumnos preventores, a las autoridades de la escuela, a los oficiales que ordenan el tránsito y a la señalización existente.

**Cuando la escuela está en zona rural**

- g En ellas el gran riesgo es el cruce de rutas. Estas deben ser demarcadas en for-

ma 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 ellos.

### 3. Recreos

Los recreos son uno de los momentos de mayor riesgo para los chicos y de tensión para los docentes ya que muchas veces las escuelas no cumplen con los requisitos necesarios como para que ese momento de esparcimiento sea placentero y seguro.

**Riesgos a tener en cuenta**

- g Las entradas y salidas al patio del recreo. Muchas veces éste es un momento de caos ya que los chicos salen corriendo de los salones intentando llegar al patio cuanto antes.
- g Patio en mal estado (resbaladizo, de cemento rugoso, con baldosas levantadas, pozos sin tapar, etc.). Un patio en estas condiciones puede generar caídas, golpes, ruptura de dientes, raspaduras, etc.
- g Patio muy chico para la cantidad de chicos que tiene la escuela o recreos compartidos por chicos de edades muy diferentes. Esto se ve frecuentemente en las escuelas de Educación General Básica (antigua primaria) donde muchas veces comparten el patio los alumnos de primer año con los de noveno año.
- g Patio con vidrios, columnas, canteros o macetas.
- g Chicos corriendo o jugando a la pelota durante el recreo.
- g Chicos que salen al recreo con objetos cortantes o contundentes.
- g Peleas o juegos violentos, ya que muchas veces se toma al recreo como momento de descarga.

- g Carencia de espacios cubiertos para los días de lluvia.
- g Los chicos tienen por costumbre correr o caminar con chupetines o lápices en la boca y si llegaran a caer pueden clavarse estos elementos y/o lesionarse gravemente.

### Prevención

Partiendo de los riesgos mencionados anteriormente recordar:

- 1 Controlar que los pasillos y 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. Dialogar con los chicos para que la salida al recreo sea ordenada y sin violencia.
- 1 En la construcción de los patios utilizar materiales antideslizantes y superficies que no sean rugosas. Controlar que no haya baldosas rotas o pozos destapados.
- 1 Organizar el recreo por turnos, es decir que no salgan todos los años 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, ya que esta diferencia de tamaño suelo causar accidentes donde los de los primeros años suelen sufrir lesiones de diferente consideración.
- 1 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 que se rompan. Si en la zona hay columnas deben ser cubiertas con colchonetas. Las macetas o canteros deben ser quitados, ya que la prioridad es la seguridad de los chicos.
- 1 Es conveniente determinar en qué espacios se puede correr o jugar a la pelota y en cuáles no. Si no hay espacio para realizar esta distribución se debe dialogar con los chicos, plantearles la si-

tuación y pensar entre todas alternativas de juegos seguros para el recreo.

- 1 En caso de no tener un patio cubierto, es aconsejable que los días de lluvia los niños realicen el recreo en sus aulas.
- 1 Dialogar con los chicos y con los padres para que no lleven objetos contundentes o cortantes a la escuela.
- 1 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.
- 1 Se les debe enseñar a los niños los riesgos de movilizarse con elementos rígidos o semirrígidos en la boca. Si desean comer un chupetín que lo tengan en la boca mientras están sentados.

## 4. Educación Física

Educación Física debe ser el espacio donde se le enseña a nuestros niños a cuidar el cuerpo y fortalecer su mente y espíritu. Preparar el físico de nuestros niños 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 para ello deben ser enseñadas, más aún lo que es el saltar y caer.

Debemos conocer que durante el crecimiento es indispensable mantener una buena flexibilidad muscular y articular, saber como lograrla y la importancia de realizar un control del peso corporal previniendo la obesidad y la desnutrición.

A pesar de ser estos los fines primordiales de la Educación Física Escolar nos encontramos con niños accidentados durante las pocas horas en que se desarrolla esta actividad.

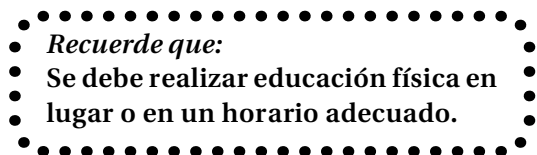


## Riesgos

- g Las lesiones más frecuentes son las causadas por sobrecarga; niños poco o nada entrenados son sometidos a exigencias para las que no están preparados. Y más aún muchas oportunidades existen en las que se exige a los niños la realización de pruebas para las que no se encuentran aptos (por ejemplo: a un niño obeso recorrer una distancia en un tiempo dado o saltar un cajón).
- g Las lesiones por traumatismos se producen, la mayor parte de las veces, porque los niños no saben caer, no saben saltar o esquivar un obstáculo.

## Prevención

- <sup>1</sup> La maestra a cargo del curso debe estar entrenada para detectar déficit de visión, audición, etc., en los niños.
- <sup>1</sup> El profesor de educación física debe tener una formación adecuada y específica.
- <sup>1</sup> El profesor de educación física debe preocuparse por detectar obesidad o problemas nutricionales o defectos físicos (desviaciones de miembros, columna vertebral, etc., o deformidades).



*Recuerde que:*

**Se debe realizar educación física en lugar o en un horario adecuado.**

## 5. Portafolios, mochilas y carritos

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

Tanto portafolios como mochilas y 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.

## Riesgos ocasionados por el sobrepeso

- g Contracturas musculares importantes.
  - g Lesiones musculares.
- Este tipo de lesiones se producen tanto por el uso de portafolios (aunque sean cambiados de mano con frecuencia) como con 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.

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

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 o bajar un cordón de una vereda, este puede volcarse y distraer al niño en un momento de enorme riesgo.

## Prevención

- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> Los carritos deben tener ruedas grandes y bases amplias para que no se traben con facilidad y evitar así que se vuelquen fácilmente.
- <sup>1</sup> 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.

- 1 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.
- 1 Los padres deben controlar que el niño lleve a la escuela solo los elementos necesarios.

**Para tener en cuenta:**

El cruce de calles con mochilas y carritos es un momento crítico, que niños y pequeños no debieran afrontar solos.

## 6. 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

- g Umbral o escalones para ingresar al aula.
- g Pisos encerados o limpiados con productos siliconados.
- g Alfombras.
- g Puertas, ventanas de cristal y persianas exteriores con correa.
- g Puertas de ingreso que abren hacia adentro: si un grupo numeroso de niños corren para salir del aula en caso de emergencia, quedarían atascados.
- g Instalación eléctrica deficiente.
- g Calefacción. Son especialmente riesgosas las estufas a gas o kerosén en ambientes cerrados, donde hay personas; al igual que los braseros, ya que pueden provocar intoxicaciones por los gases que desprenden.
- g Las estufas eléctricas pueden provocar quemaduras al tocarlas, o incendios en contacto con material inflamable.
- g Los juegos violentos o imprudentes en el aula, por ejemplo tirar objetos o correr en el aula, pueden ocasionar lesiones graves.
- g Los pupitres con asientos o tableros plegable pueden causar lesiones de manos al ser accionados.

### Prevención

- 1 Pintar los umbrales y escalones con colores vivos para visualizarlos fácilmente.
- 1 No pasar cera ni productos siliconados a los pisos.
- 1 En caso de poner alfombras, éstas deben ser antideslizantes y estar bien adheridas.
- 1 Las puertas y ventanas deben estar provistas de cerramientos adecuados. Los cristales deben ser inastillables.
- 1 Si las puertas de acceso abren hacia adentro, se deben colocar bisagras de manera tal que la puerta abra hacia fuera.
- 1 Controlar que la *instalación eléctrica* funcione perfectamente. Cubrir los enchufes y vigilar que estén provistos de conexiones a tierra. Evitar cables colgantes y colocar interruptores automáticos.
- 1 Mantener las estufas en buen estado y ventilar las aulas al usarlas. Colocar las estufas lejos de los niños o de productos inflamables.
- 1 Recordarle a los chicos que no se debe correr en el aula ni realizar juegos violentos o imprudentes.
- 1 Para los más pequeños los pupitres no deben tener partes plegables.

### Al elegir muebles para el aula tener en cuenta:

- g Cuanto más espacio libre dejemos para el movimiento de los niños, mejor.
- g Las bibliotecas, mesas y escritorios que terminan en aristas o bordes filosos, deben cubrirse con protectores de goma o plástico, para evitar cortes o lastimaduras innecesarias.
- g Descartar los estantes, ya que pueden ser utilizados por los niños para treparse en busca de objetos altos.
- g Los armarios tendrán buena cerradura. Es aconsejable no guardar elementos peligrosos dentro de ellos; en caso de ser necesario colocarlos en la parte superior del armario, lejos del alcance de los niños.
- g 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 que remedio se trata.
- g En lo posible no colocar cortinas. Si no pueden evitarse, procurar que sean cortas, que no sean de telas inflamables o tóxicas y mantenerlas lejos de las estufas.
- g En caso de tener plantas en el aula, controlar que no sean venenosas o tóxicas.

### Conversar con los alumnos sobre los riesgos de:

- g Jugar con elementos cortantes o punzantes.
- g Arrojar avioncitos de papel o útiles escolares, ya que pueden lastimar los ojos de un compañero.
- g Derramar líquidos o alimentos en el piso, ya que pueden provocar resbalones y caídas.
- g Correr o abrir puertas bruscamente, ya que pueden golpear a quien estuviera del otro lado.

#### *Es importante:*

- Tener planificada la evacuación en caso de incendio y contar con extinguidores en buen estado de funcionamiento, ubicados en lugares visibles.

## 7. Excursiones y paseos programados

Las excursiones programadas pueden ser parte de la enseñanza, sin embargo hay riesgos potenciales que pueden evitarse informando e instruyendo a los niños, padres, docentes y al personal responsable del lugar donde se realizan las excursiones (policías, agentes de tránsito, guardabosques, bomberos, chóferes, 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 dentro del 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 usar los cinturones de seguridad si los hubiere, de no caminar por los pasillos mientras el vehículo está en movimiento, sobre cómo realizar el ascenso y descenso al vehículo, utilización de las puertas delantera y posterior, los riesgos que implica sacar los brazos o cabeza por las ventanillas, etc.

Respecto a la calle, se les instruirá sobre el correcto cruce de las mismas, utilización de semáforos, respeto por las señalizaciones y por las instrucciones de los responsables (agentes de tránsito, policías) y sobre cualquier otro peligro que pudiera existir.

Sobre el lugar de la excursión se les explicará acerca de las características del mismo. Los padres deben ser informados no sólo de los objetivos de la excursión sino que 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 notificar sobre lo que se va hacer dentro del mismo.

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

### **Maestros, celadores, profesores o responsables**

*Es el segundo nivel de prevención y de responsabilidades. Esta responsabilidad no es sólo de los docentes a cargo del grupo, sino que incluye a los directivos, supervisores de departamentos, etc., que son quienes deben evaluar la excursión previo a 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 y que deben tenerse en cuenta.

### **Vestimenta**

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

En caso de ir a zonas de frío, nieves o montañas hay que llevar ropa adecuada para evitar el frío. Si lugar es muy soleado y caluroso sombreros, gorros, anteojos, etc., para evitar insolaciones y o deshidra-

tación si hubiere largas caminatas.

La indumentaria adecuada para cada excursión debe ser informada a los padres con anticipación para que hagan las provisiones pertinentes.

### **Cantidad de personas a cargo**

La cantidad de personas que deben 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 tiempo de la excursión (por ejemplo si va a durar muchas horas).

Es conveniente que uno de los responsables conozcan el lugar y el tipo de excursión que se va a realizar. Si no se pudiera 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. Es importante establecer cómo se van a ubicar los alumnos dentro del vehículo para evitar que se sientan juntos grupos muy revoltosos.

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

### **Durante la excursión**

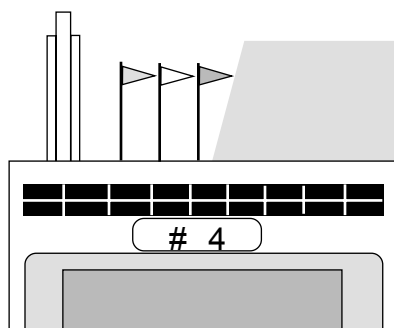
Además de recorrer la zona en grupos con sus respectivos responsables, es conveniente fijar un lugar de encuentro por si alguien se pierde.

### **Campamentos escolares**

Previsiones para un campamento sin riesgo:

- g Conocer previamente el lugar.
- g Señalizar los lugares donde está permitido transitar sin la presencia de un mayor.
- g Recorrer con todo el grupo los límites de lugar donde se acampa.
- g Si se van usar elementos cortantes, informar cómo es el modo de uso.
- g Establecer un lugar de guardado de los elementos cortantes que todo el grupo conozca.
- g No realizar actividades competitivas que involucren los elementos cortantes.
- g Si el lugar al que se va acampar es muy alejado de un centro urbano informar a la policía y solicitar vigilancia.
- g Contar siempre con un vehículo de apoyo y una forma de comunicación telefónica o por radio.
- g Acampar en zonas altas para evitar inundaciones en caso de lluvias.
- g Armar las carpas alejadas de los árboles.
- g Encender el fuego lejos de los árboles, raíces, las carpas o cualquier elemento inflamable.
- g Encender el fuego sobre la tierra, piedras o pozos diseñados para tal fin.
- g Apagar bien el fuego después de utilizarlo.
- g Usar elementos de campamento (coci-  
nas, garrafa, etc.) diseñados para tal fin y aprobados por autoridad competente.
- g Si se van a realizar actividades acuáticas, también se debe conocer el área donde se van a realizar. Los participantes deben utilizar salvavidas.
- g Preferentemente utilizar zapatos caña alta.
- g Al caminar por senderos en el monte hacerlo en grupos.
- g Por las noches guardar el calzado en la carpa o colocarlos con la suela hacia arriba para evitar que entren arañas u otros insectos.
- g Previo a la salida verificar y confirmar que todo el equipo esté en condiciones.
- g Contar con al menos un adulto responsable por cada diez chicos.
- g Contar con una pequeña historia clínica previa a la salida, saber si hay alérgicos, a qué, si están tomando algún medicamento, etc.
- g Controlar que los seguros del lugar, del transporte de los participantes estén en orden.
- g Pedir la autorización de los padres si los alumnos son menores de edad.
- g Suspender o interrumpir la excursión si las condiciones climáticas se tornan inadecuadas o hay alerta meteorológico.

# 4.



## Accidentes en el club

### 1. Piscina

#### Riesgos

Agua clara “sin movimiento” incluye: piscina de clubes o countries, piscinas de casa o quintas, “tanques australianos” rurales y piletas plásticas desarmables comerciales.

- g El agua representa un riesgo a tener en cuenta, aunque sea transparente y se encuentre sin movimiento.
- g 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.
- g Este accidente es evitable en alto grado, si se tienen en cuenta algunas normas relativamente simples.

#### Prevención

##### 1. Aprender a nadar

- <sup>1</sup> Fomentar la enseñanza organizada y completa de nadar correctamente a todos los niños a partir de los 4 o 5 años.
- <sup>1</sup> Una vez que se aprendió a nadar es importante practicar periódicamente para no perder y reforzar este aprendizaje.
- <sup>1</sup> Las enseñanzas “familiares” o a niños muy pequeños en general no obtienen los resultados deseables.
- <sup>1</sup> La persona que enseñe a otro a nadar debe estar capacitada para dicha tarea.

- <sup>1</sup> “Saber nadar” no significa que no tengamos que tomar otras medidas de seguridad.
- <sup>1</sup> Hay que tener en cuenta que el hecho de haber ido durante varios años a piscinas no significa que se sepa nadar correctamente.

##### 2. Utilización de chalecos salvavidas o similares:

- <sup>1</sup> Recomendamos el modelo tipo chaleco con abertura anterior, al menos tres broches seguros, y correa pasada por la zona inguinal, de material sintético de alta flotabilidad.
- <sup>1</sup> El modelo elegido debe permitir que el niño flote aún inconsciente.
- <sup>1</sup> Al comprarlo, tener en cuenta el peso del niño y no su edad.
- <sup>1</sup> Desechar totalmente los “simil-chalecos”: generalmente de juguete o animales de plástico inflables. Son totalmente vulnerables a pinchaduras, pérdidas por la válvula, etc.
- <sup>1</sup> El chaleco debe ser colocado y abrochado por un adulto a todo niño que se encuentre en el agua o cercano a ella.

##### 3. Visión permanente: implica mirar y vigilar al niño constantemente cuando se encuentra cerca o en el agua.

- <sup>1</sup> Es la medida preventiva más importante y sin costo alguno, especialmente en niños pequeños, sin “noción del peligro” (hasta los 4 a 5 años).
- <sup>1</sup> Recordar que un niño puede ahogarse en pocos centímetros de agua y en un lapso de minutos.

- 1 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.

#### 4. Cercado de la pileta

- 1 Toda pileta debe tener un cerco completo como mínimo de 1 metro de altura (óptimo 1,5 metros), con puerta de acceso que no pueda ser manipulada de ninguna forma por los niños.
- 1 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.
- 1 Aunque la pileta posea algún tipo de cobertura debe colocársele el cerco, ya que no sólo es lo más seguro sino que también más económico
- 1 El cercado es un mecanismo de protección muy eficiente que debe ser utilizado en todas las piletas.
- 1 No deje sillas de jardín cerca del cerco ya que los niños pueden treparse y pasar sobre él.
- 1 No deje objetos que llamen la atención dentro de la pileta ya que, probablemente los chicos intenten entrar para buscarlos.

#### **Recuerde que:**

- Es importante contar con elementos de auxilio (botiquín, salvavidas, etc.).
- La persona a cargo del cuidado de la pileta debe tener capacitación en Resucitación Cardiopulmonar básica.

#### **Otros riesgos a tener en cuenta y sus formas de prevención:**

##### 1. Trampolines y zambullidas

- g Lanzarse al agua es un desafío que atrae a niños y adolescentes. Lo ha-

cen desde el borde de la piscina, desde los taburetes para natación competitiva, de trampolines recreativos (aproximadamente 1 metro) y desde los trampolines de competición (3 metros y 5 metros).

- g En todos los casos puede haber una “mala caída” que produzca un fuerte golpe contra el agua.
- g El otro riesgo grave y frecuente es que el niño caiga sobre un nadador o bañista inadvertido.
- g Debe hacerse una evaluación cuidadosa a cargo de un adulto de la profundidad de la pileta antes de cualquier lanzamiento.
- g Las bombas de succión deben tener protegidas las bocas.

##### 2. Caídas en superficies mojadas

- g Toda superficie mojada favorece los resbalones, tanto estando descalzo como con ojotas de goma, más aun si se corre en lugar de caminar.
- g Las escaleras, planos inclinados y especialmente los bordes de la pileta son los lugares más riesgosos.
- g Jamás empujar a otro niño sentado o parado en el borde de la pileta.
- g Los pisos de goma u otros materiales especiales, disminuyen el riesgo pero no lo suprimen.
- g No deje correr a los niños alrededor de la pileta.

##### 3. Soledad en la piscina

- g Toda pileta pública debe tener personal idóneo (bañero, guardavidas) para cuidar, prevenir y, eventualmente, actuar ante cualquier emergencia, todos los días del año.
- g Si abandona su puesto y es el único realizando esa tarea, debe ser reemplazado por otra persona.
- g Si está solo, no puede leer, conversar, acarrear sombrillas, reposeras, etc.

- g Jamás permitir que adolescentes “naden solos” en ausencia de cuidadores aunque lo hagan con solvencia.

#### 4. Exceso de cloro

- g El exceso de cloro puede producir serios y diversos trastornos.
- g 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 que se debe utilizar.
- g Jamás efectuarla de mañana, momentos antes del ingreso de los bañistas.
- g Si por error se administró cloro dos veces, no debe usarse la piscina por 24 horas.

#### 5. Contagio en el agua

- g Muchas y variadas enfermedades agudas pueden transmitirse a través del agua: respiratorias, digestivas, de la piel, de los ojos, etc.
- g El certificado médico de buena salud otorgado para un verano, tiene una utilidad muy relativa.
- g La única solución es una actitud responsable de los padres y asesoramiento adecuado del pediatra.
- g Hay que tener en cuenta que el personal de los clubes no está capacitado para distinguir niños sanos de enfermos, salvo groseras evidencias.

## 2. Práctica de deportes

La actividad deportiva en su aspecto lúdico y competitivo va tomando cada vez mayor importancia en nuestra sociedad. En forma paralela han aparecido lesiones específicas de cada deporte.

Las diferencias geográficas, culturales y climatológicas hacen variar el tipo de de-

porte practicado y la forma de hacerlo, produciendo también una diferencia en la gravedad y tipo de las lesiones que se producen.

### Riesgos

- g Lesiones debidas a sobrecarga (sobre peso o sobre estímulo).
- g Las lesiones por traumatismos causadas por defectos técnicos, exceso de entrenamiento, lesiones por sobre-uso.
- g Lesiones producto de la competitividad y el querer imponerse sin importar la ética deportiva.
- g También debemos considerar los individuos que con lesiones previas practican determinados deportes que agravan o perpetúan el problema.

### Prevención

- 1 La práctica y entrenamiento de cualquier deporte tiene que ser acorde a la edad y características de cada niño.
- 1 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.
- 1 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, adecuando el deporte su práctica y exigencia a cada niño.

#### *Las lesiones por sobrecarga*

Se entiende por sobrecarga la sobre exigencia, ya sea en peso y/o actividad, para las que el niño no está preparado.

### Prevención

#### *En la pre-temporada*

- 1 Realizar ejercicios de elongación para aumentar la flexibilidad muscular y articular.
- 1 Hacer actividades que permitan el fortalecimiento muscular progresivo y acorde con cada edad.



- 1 Ir aumentando de manera progresiva la distancia recorrida y la velocidad.

#### *Durante la temporada deportiva*

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

#### **Recordar:**

Que todo niño en edad escolar no debe realizar deporte competitivo, no debe ser exigido por encima de sus posibilidades bio-psico-sociales, todos deben divertirse, teniendo siempre en cuenta el respeto por las posibilidades y diferencias de cada uno.

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

## 4. Plaza y juegos de plaza

Las plazas y parques públicos son lugares adecuados para que los niños aprovechen el sol, el aire libre y la compañía de otros niños, elementos necesarios a su crecimiento y desarrollo.

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

- g El lugar adonde instalarse. En algunas plazas existen espacios exclusivos para

niños, separados de aquellos destinados a deportes bruscos a al paseo de los animales.

- g Si la plaza no posee un lugar específico para niños es conveniente, elegir un lugar lo más alejado posible de donde paseen los perros y gatos, así como también de donde se juega a la pelota o a algún deporte brusco.
- g Si la plaza tiene fuentes de agua debemos tener en cuenta que casi siempre están conectadas a 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.
- g Antes que los niños suban a los juegos, es conveniente revisar su estado. Muchas veces no reciben el mantenimiento adecuado y puede haber clavos, o estar oxidadas las partes metálicas, o quedar al descubierto bordes filosos. Incluso, es recomendable chequear las condiciones de las cadenas de las cuales cuelgan las hamacas.
- g 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 en la misma.
- g Es importante que los niños sepan que no deben jugar entre las hamacas, calesitas u otros juegos ya que pueden resultar golpeados. En el caso de los niños pequeños, se los debe vigilar muy de cerca.
- g En las escaleras de los toboganes es recomendable controlar que los niños más grandes no apuren o atropellen a los más chicos.
- g Los areneros pueden contener vidrios rotos, jeringas usadas o estar contaminada por perros y gatos, por eso es importante que los niños no estén descalzos mientras juegan en la arena.

- g El “sube y baja” tiene una manija que queda a la altura del abdomen de los niños pequeños y que puede producir lesiones.

### Otros cuidados importantes

- g En días calurosos y soleados hay que tener mucho cuidado con las superficies de metal que pueden recalentarse, provocando quemaduras.
- g Si su bebé es pequeño y está en su cochecito, no lo deje nunca solo, ni al cuidado de personas desconocidas.
- g Si su niño o niña es más grande, avísele adonde va a estar usted situado para que lo pueda ubicar. Si cambia de lugar avísele. Un niño que se asusta por no ver al adulto que lo acompaña puede intentar regresar solo a su casa, con todos los riesgos que esto implica.
- g Es importante que el adulto vigile al niño mientras está en los juegos o en el arenero.
- g Es preferible que los niños vayan a la plaza con zapatos o zapatillas cerrados y con suela alta.
- g Es aconsejable que los niños no toquen a los animales que se encuentran en la plaza, ni siquiera pájaros ni tampoco 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).
- g 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, durante las cuales los niños pueden tener sed al jugar al aire libre.
- g Las plazas suelen estar rodeadas por calles con tránsito de automóviles y colec-

tivos, por lo cual es muy importante que los niños no salgan de la plaza solos.

- g A medida que el niño va creciendo y comprendiendo los peligros se le debe enseñar cómo cuidarse y cuidar a sus amigos.
- g Si el niño va a la plaza en triciclo o bicicleta, no los deje andar delante suyo en las veredas, camine al lado de ellos y recuerde que las salidas de los garajes y los cruces de calles son sumamente peligrosos para un niño en bicicleta.

### Una vez en casa

- g Lave prolijamente las manos y la cara de los niños.

## 5. Exposición solar

### Riesgo

- g El sol puede hacernos daño ya que sus radiaciones penetran en las capas de la piel y pueden producir varias lesiones visibles y no visibles.
- g 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 producir lesiones permanentes e irreversibles en la piel e incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de piel.
- g Las pieles blancas, con ojos claros, cabello rubio o castaño claro son de mayor riesgo al sol y a las quemaduras, por lo tanto necesitan mayor protección solar.
- g Los rayos del sol se acumulan año tras año 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 puede aparecer dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos y fiebre.

† Cáncer.

### Prevención

Debemos cuidar a los niños de los efectos peligrosos del sol, evitando quemaduras y golpes de calor.

<sup>1</sup> Se recomienda enseñar a los niños cómo cuidarse del sol y seguir las siguientes normas.

1. Evitar la exposición solar entre las 11 y 16 horas, cuando los rayos ultravioletas están más perpendiculares a la tierra y son más potentes.
2. Usar protector solar desde los seis meses de vida, de acuerdo al tipo de piel (con un índice de protección solar mayor de 15). Colocarlos 30 minutos 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 expuesto al sol. No olvidarse del cuello, orejas, manos y dorso de pies.
3. No olvide que el agua, la arena y la nieve reflejan los rayos ultravioletas en más del 80%; usar por lo tanto, protección solar aún estando bajo sombrillas o techos.
4. Protegerse también los días nublados, los rayos ultravioletas e infrarrojos pasan a través de las nubes.
5. Use ropas adecuadas, de tramado de algodón cerrado, con mangas, sombrero o gorros.
6. Controle el tiempo de exposición solar, no sólo en la playa, sino en cualquier actividad al aire libre.
7. Recuerde que hay ciertos medicamentos que pueden producir una erupción en la piel y eventualmente quemaduras
8. No exponga al sol, en forma directa, a niños menores de 1 año. Ubicar a los bebés en un área bien ventilada para evitar el golpe de calor.
9. Buscar la buena sombra es lo más fácil y efectivo para protegerse del sol.
10. Usar anteojos de sol de buena calidad que ofrecen buena protección a los ojos desde la infancia; los ojos también tienen riesgo de daño.
11. Los niños que van solos al club suelen no tener presente la necesidad de protegerse del sol, por lo tanto deben ser controlados por un adulto o poner un horario de regreso.

# 5.6

## Accidentes en zonas rurales

### 1. Lagos, lagunas y ríos

#### Riesgos

- g Bañarse en ríos o lagos tiene más riesgo que nadar en la piscina, debido a la corriente del agua, las diferentes profundidades y la dificultad en calcular las distancias.
- g Se pueden sufrir cortes y lastimaduras por ramas, latas o vidrios.
- g Hay posibilidades de picaduras y mordeduras de peces como la palometa o la raya, arañas, insectos y víboras.
- g Las arenas contaminadas con parásitos y gérmenes pueden provocar infecciones en la piel.
- g Las irregularidades en el fondo del río o la presencia de moho sobre las piedras pueden causar resbalones y caídas.
- g Nadar donde no se hace pie, después de una comida copiosa o habiendo tomado bebidas alcohólicas aumenta los riesgos de ahogamiento.
- g Practicar deportes acuáticos sin precalentar puede producir desgarramientos musculares.
- g Efectos del agua fría.

#### Prevención

- 1 Enseñar a nadar a los niños tan pronto se pueda.
- 1 Establecer una vigilancia constante, acorde a cada situación.
- 1 Los menores entrarán al río siempre acompañados por un mayor responsable.
- 1 Jamás zambullirse en el río.

- 1 Entrar al agua con zapatillas. La suela de goma actúa como antideslizante.
- 1 Tener la vacuna antitetánica al día.
- 1 Enseñar a los jóvenes a respetar normas de convivencia.
- 1 Si se está a cargo de un grupo de adolescentes, elaborar y discutir grupalmente pautas de disciplina para lograr un comportamiento colectivo ideal.
- 1 Estar alerta ante posibles peligros.
- 1 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.*

### 2. Playas

#### Riesgos

*Agua oscura y "en movimiento"*

- g La posibilidad de supervivencia de un niño o adolescente sumergido totalmente en agua "no transparente", es dramáticamente inferior a las de una piscina, más aún si tiene remolinos o corrientes.
- g Es necesario enseñar desde pequeños un gran respeto y prudencia por: arroyos, lagos, ríos y el mar.
- g Es muy riesgoso "aprender a nadar" en este tipo de agua. El aprendizaje debe realizarse en una piscina.
- g Los adolescentes y preadolescentes que

se ahogan en este tipo de agua, en su mayoría, saben o creen saber nadar.

- g El ahogamiento en aguas turbias es una causa frecuente de muerte desde lactantes hasta adolescentes.

## Prevención

### *Visión directa estricta:*

- <sup>1</sup> Los adultos deben vigilar de manera personalizada desde la playa o embarcaciones a los niños que se encuentran en el agua.
- <sup>1</sup> Los niños deben entrar al agua con un adulto que sepa nadar.
- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> Toda práctica de deporte náutico infantil (por ejemplo andar en velero) debe ser realizada bajo estricta vigilancia y con personal entrenado.

### *Chalecos salvavidas o similares*

- <sup>1</sup> 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.
- <sup>1</sup> Los niños que estén a bordo de cualquier tipo de embarcación, de cualquier tamaño y modalidad de propulsión deben tenerlos colocados correctamente.
- <sup>1</sup> 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.
- † Se dañan fácilmente y en pocos se-

gundos 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 por 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 soga y/o golpes de los esquís contra la cabeza. Los niños deben esquiar siempre con chaleco salvavidas.
- † Toda embarcación tendría que 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 perfectamente 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 son arrastrado a la velocidad de la misma (40, 50 kilómetros por hora para esquiar) y tragan agua, se golpean con los esquís y pueden agredirse con la soga.
- † Las embarcaciones deben cumplir con todos los requerimientos legales para su uso o habilitación.

### 3. Zona boyada y banderas o carteles de advertencia

- † Se les debe inculcar a los niños el respeto absoluto de las zonas boyadas, banderas y carteles de advertencia.
- † Los adultos no deben hacer autoevaluaciones acerca de la profundidad, velocidad de la corriente, 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 en la arena y cualquier otro elemento agresivo no visible.
- † 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.

### 5. Lesiones dentro del agua

- † Son muy difíciles de evitar en aguas turbias no conocidas.
- † El calzado deportivo de goma (ojota por ejemplo) brinda una protección no muy eficaz, además de la incomodidad de usarlos dentro del agua.
- † Es aconsejable evitar zonas con especies de peces agresivos (ejemplo: “palometas”).
- † Recordar que los niños deben entrar al agua caminando y no de cabeza.

## 3. Picaduras de insectos

### El riesgo depende:

- g Del lugar donde el niño sea picado.
- g Del grado de alergia de cada individuo.
- g Los basurales son el alimento ideal para miles de insectos capaces de transmitir un sinnúmero de enfermedades.
- g Hormigas y abejas son atraídas por los lugares donde hay sustancias azucaradas o envases de gaseosas abandonados.
- g 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:

- g En los ranchos de adobe encontramos vinchucas.
- g En lugares oscuros y encerrados, suponemos la presencia de arañas, ya que tienen hábitos nocturnos.
- g En espacios libres, ( amaneciendo o al ocultarse el sol), se pueden encontrar jejenes.
- g Entre las malezas y en determinadas plantas, suelen vivir las orugas.
- g Los animales domésticos pueden alojar pulgas y garrapatas, que al picar pueden dar entrada a una infección.
- g El calor y humedad favorece la existencia de diferentes tipos de insectos.

### Prevención

#### DENTRO DEL HOGAR

- <sup>1</sup> Son útiles los repelentes y alambre tejido en puertas y ventanas.
- <sup>1</sup> Usar insecticidas de marca reconocida, de alto poder residual, poco peligrosos

para el ser humano y animales domésticos. Presentados en envases seguros, que no se vuelquen ni se puedan recargar, y que sean poco atractivos para los niños por su forma y color.

- 1 No dejar los insecticidas al alcance de los niños.
- 1 Ser cuidadosos con los residuos de alimentos y en caso de envasarlos, mantener bien cerrado los recipientes.
- 1 La higiene domiciliaria es fundamental.
- 1 Es conveniente realizar fumigaciones periódicas con productos y personal adecuado.
- 1 No se aconseja utilizar espirales ni tabletas de consumo eléctrico en las habitaciones de los niños pequeños.

**Sugerimos:**

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

**FUERA DEL HOGAR**

(jardines, parques y espacios verdes)

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

*Avispas y abejas*

**Riesgos:**

- g La peligrosidad está relacionada con

antecedentes de shock anafiláctico.

- g Al picar, es la abeja quien deja su aguijón.
- g Los accidentes graves suelen ser el resultado de picaduras múltiples, provocadas por un enjambre.

**Prevención:**

- 1 No molestar a las abejas o avispas.
- 1 Quien se vea atacado por un enjambre, corra a refugiarse entre la maleza o la vegetación densa.
- 1 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.

**Prevención:**

- 1 *Dentro de la vivienda:* tan importante como la fumigación periódica, es la limpieza prolija de la casa; separando muebles y camas de las paredes y examinando ropas o calzados que hayan quedado en el suelo.
- 1 *Fuera de la vivienda:* precaución al remover escombros o buscar leña; nunca introducir las manos en huecos de árboles, paredes o en la tierra.
- 1 Recordar los hábitos nocturnos de las arañas y alacranes.
- 1 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 los ríos, pantanos y zonas áridas con pajonales. Además existen otras especies como la de La Cruz, Coral y Cascabel.

**Prevención:**

*Con relación al medio ambiente:*

- 1 Mantener las áreas libres de malezas

alrededor de viviendas, piletas de natación, etc.

- 1 Inspección periódica de la vivienda: rincones oscuros, depósitos, gallineros, chiqueros, etc., sobre todo después de lluvias o inundaciones.

*Con relación al individuo:*

- 1 Tenga precaución al mover troncos o piedras
- 1 No inspeccionar con las manos cuevas, nidos o huecos.
- 1 El uso de botas disminuye la posibilidad de ser mordido en las piernas.
- 1 Movilizarse en compañía de perros, que son buenos rastreadores de serpientes.
- 1 Si es de noche, caminar siempre provisto de linterna.
- 1 Niños y adultos que viven o frecuentan zonas rurales, deberían conocer las costumbres de los ofidios del lugar.
- 1 Aprender a reconocerlas y diferenciar una víbora venenosa de otra inofensiva, es de fundamental importancia.

**Importante:**

**Ante la duda o la desinformación, concurrir con rapidez a un centro asistencial.**

## 4. Montañas, sierras y cerros

### Riesgos

- g Condición física inadecuada.
- g Vestimenta inadecuada.
- g Terreno difícil de transitar (con piedras, pendientes pronunciadas, etc.).
- g Malas condiciones climáticas.

### Prevención

- 1 *La preparación física:* incluye un chequeo

médico por parte del médico de cabecera y un entrenamiento físico, derivado de dicho chequeo previo.

- 1 *La vestimenta* estará de acuerdo con la ocasión, que ha de variar de acuerdo a la estación del año.
- 1 Es muy importante prestarle atención al *calzado*, que ha de guardar relación con el tipo de actividad que se va a realizar. Llevar calzado de repuesto.
- 1 *La alimentación* será adecuada y variada, proporcional al desgaste físico realizado; no debemos olvidar una ingesta de líquidos, que pueden ser jugos, en relación al desgaste físico realizado y a la temperatura ambiente.

## 5. Animales y ganado

### Riesgos

- g 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.
- g El ganado muchas veces resulta imprevisible, puede asustarse, correr y atropellar a los niños. También pueden tropezar, caer y aplastarlos.
- g El tambo habitualmente es trabajado por una familia y esto incluye a los niños de la misma. 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

- 1 Un adulto debe enseñarles 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 este en condiciones de hacerlo; como guía po-



demos dar la edad de 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.

<sup>1</sup> Nunca los niños deben estar cerca del ganado suelto.

<sup>1</sup> El tambo es un tema difícil de tratar, ya que muchas veces los padres no tienen otra alternativa más que llevarlos 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 sobre 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 ni huelan nada ni coman nada y por sobre todo que no se ubiquen detrás de las vacas.

### **Animales de corral y domésticos**

#### **Riesgos**

g 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 y si son molestadas pueden picotearlos y lesionarlos seriamente, especialmente los ojos, ya que les atrae el brillo de los mismos.

g Otro riesgo son los perros, ya que aunque sean mansos sus reacciones son impredecibles y los niños pueden resultar mordidos o atacados por éstos.

#### **Prevención**

<sup>1</sup> Impedir el acceso de los niños al gallinero dejando bien cerrada su puerta y colocando cercos que no puedan escalar (ver piletas de natación).

<sup>1</sup> No dejar nunca solos a los niños con los animales domésticos del campo ni permitir que los molesten (ver *Mascotas*).

## **6. Ingestión de agua no potable**

Es muy frecuente encontrar en nuestro país zonas que no tengan suministro de agua potable.

Los establecimientos de campo, las pequeñas poblaciones, los asentamientos marginales, 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 ya que, 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**

<sup>1</sup> Antes de beber agua o lavar alimentos con ella, pregunte sobre su origen.

<sup>1</sup> El tratamiento más seguro consiste en hervir el agua durante 1 a 3 minutos cuando existan dudas sobre su calidad.

<sup>1</sup> No beba agua de pozo o extraída con

bombas manuales o eléctricas montadas sobre perforaciones caseras, sin hervido previo.

- 1 Actúe de la misma manera con el agua proveniente de aljibes o cisternas.

**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 a 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 aparejado un problema al que durante muchos tiempo se le restó importancia como fueron 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

- 1 Ubicar las sustancias tóxicas y medicamentos lejos del alcance de los niños y bajo llave.
- 1 No almacenar plaguicidas en la vivienda.
- 1 Conservarlos en su envase original, bien cerrados, y en lugares secos y ventilados.

- 1 No conservar dentro de la heladera sustancias tóxicas.

- 1 Seguir las instrucciones del fabricante, lea los rótulos antes de usar cualquier producto.

- 1 No guardar restos de productos químicos con los rótulos dañados.

- 1 No utilizar en forma indiscriminada insecticidas en el ambiente en que permanece el niño, extremar los cuidados en el caso que sea un lactante.

- 1 Evitar la utilización de aerosoles en lugares cerrados.

**Estas son algunas de las medidas recomendadas para disminuir los riesgos de accidentes, recuerde que la mayoría de estas normas son posibles de realizar con un adecuado control y educación de su hijo.**

## 8. Exposición al frío

Muchas lesiones provocadas por la exposición al frío son debido 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.

### Riesgos

*Hipotermia:* es el descenso de la temperatura del cuerpo humano por debajo de 35° C, y que se presenta cuando hay una exposición (atmosférica o por inmersión) a frío intenso durante un tiempo determinado en cada caso.

*Congelamiento:* la forma más común son los “sabañones”. Las zonas más expuestas al congelamiento son los dedos de manos y de los pies, orejas y nariz.

### Prevención

- 1 Ante fenómenos climáticos como neva-



## 10. Máquinas rurales

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

### Riesgos

- g El bombeador de agua es un elemento útil, pero a la vez sumamente peligroso, ya que las manos de los chicos pueden quedar atrapadas en sus correas y palancas de hierro.
- g Las maquinas elevadoras de granos (norias, sinfines o chimangos), son también elementos muy peligrosos para ellos.
- g 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.
- g Las camionetas, muy habituales en el trabajo del campo, son automotores con poca visibilidad 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 ya que, especialmente si la camioneta se encuentra en movimiento, pueden caer y lesionarse seriamente.
- g Los arados, sembradoras y demás pueden caer sobre los niños a los que les encanta jugar debajo de ellos.
- g Los molinos de viento son una gran tentación para trepar e investigar.
- g Los estanque o piletones (tanques australianos) de agua acarrear un grave riesgo de ahogarse.

### Prevención

- <sup>1</sup> No dejar a los niños solos cerca de maquinarias, ya sea que estén funcionando o no, tratar que la disposición de las maquinarias esté lejos de los lugares que los chicos frecuentan. Si el niño está acompañando a algún adulto a la proxi-

midad de alguna de ellas siempre se debe aprovechar para enseñarle los peligros que implica.

- <sup>1</sup> El bombeador de agua debe estar cubierto para que el niño no pueda meter sus manos entre las correas o entre las palancas y si es eléctrico debe tener conexión a tierra comprobada.
- <sup>1</sup> Los niños no deben estar cerca de los elevadores de granos y más si estos se encuentran funcionando.
- <sup>1</sup> Los tractores, cosechadoras, etc.; no deben estar al alcance de los niños y nunca deben transportarse niños en ellos. No permitir que los niños, aunque sean mayorcitos conduzcan estas máquinas; no son aptos física y emocionalmente para hacerlo.
- <sup>1</sup> No permita que los niños estén en el área de maniobras de camionetas o tractores. Siempre que se suba un adulto para maniobrarlas debe estar totalmente seguro que los chicos no estén en el lugar. No permitir que los niños suban en la caja de las camionetas y menos aun utilizar la misma para transportarlos.
- <sup>1</sup> Los arados y demás elementos deben permanecer siempre lejos del alcance de los niños y no se les debe permitir a los niños aproximarse si se están utilizando. En caso de tener que interrumpir brevemente la tarea, recuerde bajar sus sistemas hidráulicos y evitar así que algún niño pueda resultar aplastado.
- <sup>1</sup> Los molinos de viento deben estar cerrados por completo. Recomendamos que se cierre su perímetro con una cerca como la que se utiliza, para las piletas de natación (ver capítulo correspondiente a piletas de natación).
- <sup>1</sup> Los estanque y piletones (tanques australianos) deben cercarse de igual manera.

**Recuerde:**

**No lleve a los niños al lugar donde se esté trabajando.**

## 11. Inundaciones

### Riesgos

- g En las zonas y regiones inundadas por lluvias, crecidas de ríos o lagunas debemos estar atentos a:
  - † Las enfermedades causadas por el frío, 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, ya 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, ya que los niños pueden ahogarse, en pocos centímetros de agua.
  - † Mordedura de animales diversos, especialmente de noche.

### Prevención

- <sup>1</sup> Asegurarse en los niños una correcta vacunación.
- <sup>1</sup> Lavarse las manos antes de comer, al preparar los alimentos y después de ir al baño.
- <sup>1</sup> Hervir el agua para el consumo o hacerla potable agregando dos gotas de lavandina por litro de agua, dejando reposar media hora tapada.
- <sup>1</sup> Controlar la calidad de los alimentos disponibles.
- <sup>1</sup> Insistir que la leche materna es lo mejor para el bebé.
- <sup>1</sup> Los efectos del frío son agravados por la humedad. Es aconsejable no permanecer con ropas mojadas.
- <sup>1</sup> Para evitar cortes o heridas en zonas anegadas, usar cualquier calzado disponible. Es importante tener la vacuna antitetánica al día.

- <sup>1</sup> Dar aviso a las autoridades en caso de encontrar cables o artefactos eléctricos en contacto con el agua. Mientras tanto mantenerse alejado y evitar que los niños se acerquen.
- <sup>1</sup> Evitar el uso de braseros de carbón en ambientes cerrados.
- <sup>1</sup> Los niños pequeños deben permanecer al cuidado de adultos responsables.
- <sup>1</sup> Ante picaduras de arañas, alacranes, insectos o mordeduras de ratas y víboras, consultar de inmediato al centro médico más cercano.

## 12. Viento

De acuerdo a 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 ser causantes de distintos tipos de accidentes.

Mencionaremos los más importantes, por su frecuencia o consecuencias, y las acciones para prevenirlos.

### Riesgo

*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), ya que 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, mayor la posibilidad de perder el control.

## Prevención

- 1 Salir a la ruta sólo si es imprescindible.
- 1 Reducir la velocidad.
- 1 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 hacerlos 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

*En caso de vientos fuertes:*

- 1 Los niños y ancianos deben salir a la calle sólo en caso de extrema necesidad. Lo prudente es evitar la salida a espacios abiertos.
- 1 Si deben salir: en lo posible, no salir solos y apoyarse en otra persona que los pueda sostener.
- 1 Tener particular cuidado en las esquinas, o 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.

## Riesgos

*Puertas y ventanas*

Es común observar personas que sufren lesiones, algunas muy graves, al cerrárseles las puertas y ventanas bruscamente y con violencia por el viento. Nuevamente aquí los más afectados suelen ser los niños y los ancianos.

## Prevención

- 1 Tener en cuenta la dirección del viento al estacionar el vehículo.

- 1 Sujetar con firmeza puertas (y ventanas) al entrar o salir de la casa o vehículo.

- 1 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 haber fuertes vientos y tierra o arena volando, usar anteojos o antiparras.

## Riesgo

*Ramas de árboles y carteles en la vía pública*

Pueden desprenderse y caer, ocasionando lesiones diversas a los transeúntes (incluso la muerte).

## Prevención

- 1 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.
- 1 Denunciar a las autoridades en caso de haber ramas próximas a caerse para que las poden de inmediato.

## 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 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 corres-

pondientes 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 zonas de fuertes vientos. Asimismo, se deben tomar los recaudos para apuntalar debidamente y señalar las obras en construcción para evitar que la gente se acerque.

### Riesgo

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

### Prevención

- <sup>1</sup> En estas zonas, los cables deben tener los puntos de apoyo o sujeción más próximos y tener guía de alambre de acero, para aumentar su resistencia.
- <sup>1</sup> En caso de ver cables sueltos, no aproximarse ni intentar moverlos, sólo avisar a Defensa Civil.

- <sup>1</sup> Tener en cuenta que el agua y los metales son los mejores conductores de 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 la carpa del mismo en plena función, provocando heridas diversas a los asistentes.

Para *prevenir* este accidente tener en cuenta que en zonas ventosas, la estructura de una carpa requiere refuerzos especiales. Además debe realizarse el debido control de la estructura por parte de las autoridades.

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*: usar arnés para sujetarse fuertemente a la antena.

**Indice alfabético de teléfonos,  
correos electrónicos y  
direcciones útiles de cada localidad**

**Para ser completado por quien utilice el  
Manual de Prevención de Accidentes**

**Listado tentativo**

**Localidad:** .....



**Hospitales:**

.....  
.....  
.....  
.....



**Sanatorios:**

.....  
.....  
.....  
.....



**Comando radioeléctrico:**

.....



**Comisaría:**

.....  
.....



**Bomberos:**

.....  
.....



**Servicios de emergencias:**

.....  
.....  
.....



**Centro toxicológico:**

.....  
.....  
.....



## Indice alfabético de teléfonos, correos electrónicos y direcciones útiles de la Ciudad de Buenos Aires

### Hospital Nacional de Pediatría “Prof. Dr. J.P. Garrahan”

Combate de los Pozos 1881

Teléfono: 4941-6012

### Hospital de Niños “Dr. Ricardo Gutiérrez”

Gallo 1330

Teléfono: 4962-9280

### Hospital de Niños “Dr. Pedro de Elizalde”

Av. Montes de Oca 40

Teléfonos: 4307-4788

### Hospital Clínicas “Gral. José de San Martín”

Av. Córdoba 2351

Teléfonos: 4508-3888 / 3900

### Hospital Italiano de Buenos Aires

Gascón 450

Teléfonos: 4959-0200

### Instituto del Quemado

Av. Pedro Goyena 369

Teléfonos: 4923-3022 / 4082

### Otros datos de interés:

.....

.....