



Children's Health
Education Center™

A member of Children's Hospital and Health System.



Para aprender más sobre mantener segura a su familia, contacte a Safe Kids Southeast Wisconsin al **(414) 390-2178** ó **BlueKids.org**

Caídas

Las caídas son la causa líder de las lesiones en los niños

Cada año mueren más de 100 niños de edades entre los 14 años y menores y 2.3 millones de niños son atendidos en las salas de emergencia debido a lesiones por caídas. Entre los niños que mueren, más de la mitad tienen entre 4 años o menos.

Existen muchas y variadas maneras en que los niños pueden lastimarse por las caídas. Pueden caerse de las ventanas, de las escaleras, de los muebles y de las bicicletas o de los juegos que están al aire libre.

Las lesiones y las muertes relacionadas con las caídas son a menudo estacionales. El número de las caídas de las ventanas normalmente llegan a su punto máximo durante la primavera y el verano cuando la gente deja las ventanas abiertas. Los niños también pasan tiempo afuera jugando en columpios, gimnasios, aparatos y todo tipo de equipos de juego en las áreas de juegos. La mayoría de las lesiones en las áreas de juegos ocurren cuando los niños saltan de los juegos hacia las superficies duras en donde se encuentran. Más del 70 por ciento de las lesiones relacionadas a las áreas de juego son por caídas a la superficie.

Proteja a su hijo de las caídas en casa

Los padres y los cuidadores pueden prevenir las caídas en el hogar con supervisión y productos de seguridad.

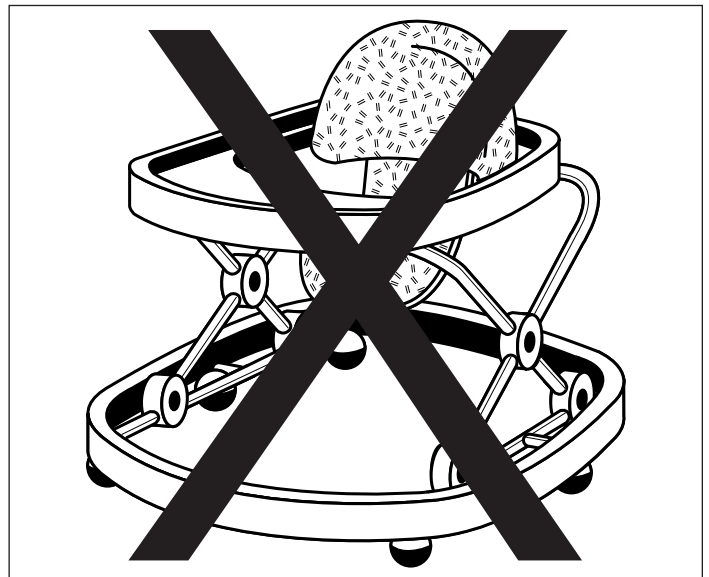
Las lesiones relacionadas a las caídas en la casa, incluyen:

- Bebés que se caen de los muebles y de productos para bebés tales como mesas para cambiar a los bebés, camas, sofás, sillas altas y carritos. Las andaderas son particularmente peligrosas, ya que éstas son la causa de más lesiones que cualquier otro producto para los bebés. La mayoría de estas lesiones suceden cuando los bebés se caen de las escaleras mientras van en la andadera.
- Los niños pequeños se caen de las escaleras, las rutas de escape contra incendio y de los balcones y escaleras.

Para prevenir las caídas en la casa

- Nunca use andaderas para bebés.
- Nunca deje solos a los niños pequeños en las mesas para cambiarlos, en los sofás o en otros muebles.
- Siempre asegure y abroche a los niños en las sillas altas, en los columpios y en los carritos.

- Aleje las sillas, las cunas, las camas y los otros muebles de las ventanas y las cortinas.
- Instale seguros para las ventanas y para las cortinas o persianas que sólo un adulto las pueda abrir.
- Recuerde que los niños pueden caerse de las ventanas que tienen una apertura de tan solo cinco pulgadas. Nunca se confíe en que las mallas protectoras prevendrán las caídas.



Proteja a su hijo de las caídas cuando juegue

Fuera de la casa, las caídas ocurren mientras los niños juegan.

- **En las áreas de juego.** Las peores lesiones que ocurren en las áreas de juego suceden cuando los niños caen sobre superficies peligrosas tales como la tierra, el césped, el concreto o el asfalto.
- **En la bicicleta:** Las lesiones en la cabeza debido a caídas de la bicicleta, son la causa líder de la muerte en los choques relacionados con bicicletas.
- **Mientras patinan:** Los niños también se caen cuando andan en los patines en línea, sobre la tabla de patinar y cuando participan en otros deportes.

Para prevenir las caídas mientras juegan

- Revise las superficies debajo del equipo de las áreas de juego. Evite las superficies con asfalto, concreto, césped y tierra. Las superficies más seguras incluyen los trocitos de madera, grava triturada y goma triturada de unas nueve a doce pulgadas de profundidad y de por lo menos seis pies de distancia en todas direcciones alrededor del equipo. Trabaje con los oficiales locales para limpiar vidrios rotos y basura para mantener seguras las áreas de juegos.

- Insístales a los niños para que usen los cascos correctamente cada vez que anden en la bicicleta o en patines. Compre solamente los cascos que tienen la etiqueta que indica que cumplen con los estándares de seguridad.
- Asegúrese de usar equipo de protección incluyendo cascos, rodilleras, coderas y protectores para las muñecas cuando patine en línea o en patineta. Las personas que patinan deben tomar lecciones, evitar patinar por la noche y deben patinar en superficies planas y pavimentadas libres de vehículos motorizados.

Proteja a su hijo de las caídas en casa

- Nunca deje jugar a los niños solos en las rutas de escape de incendios, en los balcones o en las terrazas altas.
- Use puertas de seguridad en la base y en la parte de arriba de las escaleras.
- Mantenga los pasillos y las escaleras limpios de objetos.
- Nunca deje jugar a los niños en las escaleras.