

# Caídas

Las caídas pueden suceder en cualquier lugar, en cualquier momento y los niños se pueden caer y lastimar a cualquier edad. Nadie se puede escapar de la fuerza de la gravedad.

Si bien muchas de las lastimaduras por caídas son menores, algunas caídas producirán lesiones severas o hasta con riesgo de muerte y requerirán atención médica de emergencia o inclusive internación en el hospital. Las caídas son la segunda causa principal de lesiones en la cabeza. Todos los años, más de 300 niños mueren por caídas en los Estados Unidos.

Con frecuencia, los muebles en los ambientes interiores, los juegos en el área de juegos, los tropiezos y los juguetes que se usan para andar están relacionado con las lesiones por caídas. Revise en su casa si hay peligros que puedan provocar caídas y otras lesiones. Llame a la Línea de Salud para pedir una lista de control de seguridad.

Los niños son muy activos físicamente; les encanta treparse y necesitan hacerlo. Si bien es imposible prevenir todas las caídas, si se asegura que su hogar es seguro y sabe qué hacer en caso de emergencias, puede reducir la cantidad y gravedad de caídas y reaccionar rápidamente en caso de lesiones

## Consejos prácticos para la prevención de caídas

- Siempre supervise a los niños pequeños cuando estén jugando.
- Si tiene un área de juegos al aire libre, asegúrese de que la superficie debajo y alrededor de los juegos tenga amortiguación y sea blanda. La superficie debe estar cubierta con material de relleno suelto como mantillo, gravilla o arena; o de lo contrario, podría instalar superficies sintéticas como mosaicos de goma, colchonetas o superficies porosas.
- Barra la arena y elimine los desechos de los senderos. Repare todas las grietas, rajaduras o mosaicos rotos.
- Tenga juegos seguros, diseñados para niños y manténgalos en buen estado.


- Nunca deje solos a los bebés o niños en edad de aprender a caminar o niños pequeñitos sobre la cama, sofá, mesa de cambiar pañales o área de juegos al aire libre.
- Coloque algún material protector o productos especialmente diseñados para cubrir las esquinas de las mesas, muebles y mesadas con esquinas puntiagudas.
- Tenga muebles durables y sólidos que no se puedan volcar con facilidad.
- No permita que los niños trepen sobre los muebles, banquillos o escaleras de mano.
- No deje que los niños corran dentro de la casa.
- Asegure bien o retire los tapetes o alfombras resbaladizos.
- Use alfombritas antideslizantes en el baño y pegue productos antideslizantes en la superficie de la bañera.
- Coloque verjas de seguridad en ambos extremos de todas las escaleras.
- Recoja los juguetes y otros objetos del piso y limpie los derrames inmediatamente.
- Instale cerrojos en las ventanas de los pisos altos.
- Quite del paso los caminadores para bebés.
- Enseñe a sus hijos a jugar de forma segura, hágalos participar en la formación de reglas para los juegos activos y sea constante en hacer cumplir las reglas.

## Qué hacer en caso de lesiones graves

La mayoría de las caídas resultan solamente en lesiones menores que necesitan un mínimo de primeros auxilios. En caso de una lesión grave, recuerde mantener la calma y actuar con rapidez. Evalúe el incidente que ocasionó la lesión y tome las siguientes medidas:

- Revise el lugar del incidente. Prevenga lesiones para la persona que va a ayudar o llevar el mensaje de ayuda.
- Revise la lesión. Fíjese nuevamente para determinar lesiones específicas. Mire, escuche y sienta, pero no mueva al niño o la persona lesionada.
- Averigüe qué pasó. ¿Quién resultó lastimado? ¿Cómo? ¿Qué ocasionó esto?
- Fíjese si hay problemas con riesgo de muerte como pérdida de la conciencia, dificultad para respirar, falta de respiración, ataques y llame al 9-1-1 si es necesario.
- Consuele y tranquilice a la persona lesionada.



 CALIFORNIA  
CHILD CARE  
HEALTH  
PROGRAM

Suministrado por California Childcare Health Program  
Para obtener información adicional, comuníquese con:  
Línea de Salud 1-800-333-3212

---

Distribuido por:

Por A. Rahman Zamani, MD, MPH