A black and white photograph of three children climbing a large tree. The child on the left is standing on a branch, while the other two are higher up, holding onto the trunk. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows dense foliage and sunlight filtering through the leaves.

FUNDACIÓN MAPFRE

**CuidadoSOS: Educación
para prevenir accidentes**

Manual de la familia



FUNDACIÓN **MAPFRE**

Primera edición: Mayo 2010

Edición especial para el programa **CuidadoSOS** de la campaña “Con Mayor Cuidado” de **FUNDACIÓN MAPFRE**

Elaboración de contenidos:

Pablo Muñoz del Olmo

Piedad Tirado Zarco

Consuelo Alarcón Pedroche

Coordinación y revisión de FUNDACIÓN MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín

Ilustraciones: Cuenca Online, S. L.

Edición y maquetación: Alta Eficacia, S. L.

©FUNDACIÓN MAPFRE, 2010

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid

www.fundacionmapfre.com

Depósito legal: M-24769-2010

Impreso en España / Printed in Spain

Impresión: Alta Eficacia, S. L.

Queda prohibido la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Edición no venal. Prohibida su venta.

PROYECTO CuidadoSOS

FUNDACIÓN MAPFRE desarrolla un amplio programa de actividades dirigidas al fomento de la seguridad, la difusión de la cultura, las artes y las letras, la formación y la investigación en las áreas de salud y del seguro, y la mejora de las condiciones económicas y sociales de las personas más desfavorecidas.

En el ámbito de la seguridad, sus objetivos se dirigen a la prevención de todo tipo de accidentes, desarrollando actividades de educación, sensibilización y divulgación.

Según el estudio de Detección de Accidentes domésticos y de Ocio (DADO), publicado por el Instituto Nacional de Consumo, el 14,34% del total de los accidentes que se producen (excluyendo los de tráfico), los sufren niños con edades comprendidas entre 0 y 14 años. La European Child Safety Alliance destaca que en la U. E. mueren más niños por lesiones que por la suma de todas las enfermedades infantiles.

Ante esta situación es necesario prevenir los accidentes infantiles desde todos los ámbitos, propiciando un cambio en la sensibilidad de los ciudadanos que nos permita incrementar el grado de seguridad de los menores y, por extensión, de la Sociedad.

Con este fin el Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente de FUNDACIÓN MAPFRE ha desarrollado el proyecto "CuidadoSOS", que se encuadra dentro de la Campaña de Prevención de Accidentes "Con Mayor Cuidado".

"CuidadoSOS" se dirige principalmente a los escolares de infantil y primaria, y tiene como objetivo educarlos, para que cuando lleguen a la edad adulta sean ciudadanos con criterio y conscientes de la importancia de la prevención

FUNDACIÓN MAPFRE, con la edición de este material, pone a disposición de las familias y centros escolares, herramientas que contribuyen a mejorar la cultura preventiva de nuestra Sociedad.

Carlos Álvarez Jiménez

Presidente

Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente

FUNDACIÓN MAPFRE

ÍNDICE



Incendios y evacuaciones

1. El fuego	6
2. Evacuación del hogar	9
• Conocer nuestra vivienda	
• Comportamiento ante un incendio	
• Qué hacer si el fuego se genera en nuestra vivienda	
• Qué hacer si el fuego se genera en otra vivienda o en el hueco de la escalera	
• Consejos generales para escapar del fuego	
3. Listado de emergencia	13
4. Actividades en familia	14



El hogar

1. Contenido del hogar	16
2. Los juguetes en casa	18
• Características del juguete	
• Indicaciones obligatorias para el fabricante	
• Juguetes según la edad del niño	
3. Actividades de control de riesgo en el hogar	20



Accidentes en el hogar

1. Golpes y caídas	25
2. Cortes y heridas	27
3. Atragantamientos y asfixia	29
4. Ahogamientos	31
5. Intoxicaciones	32
6. Quemaduras y electrocución	34
7. El botiquín de primeros auxilios	37
8. Primeros auxilios	38
• Reanimación cardiopulmonar adultos	
• Reanimación cardiopulmonar niños	
9. Actividades Accidentes	42

OBJETIVOS DEL PROYECTO “CuidadoSOS”

Su objetivo principal es promover la prevención en todos los ámbitos y circunstancias del individuo, con especial atención a los incendios, las evacuaciones y los accidentes. Ha sido desarrollado por pedagogos y especialistas en seguridad con el fin de educar a nuestros hijos, para que lleguen a la edad adulta como ciudadanos críticos y conscientes de la importancia de la prevención.

El proyecto “CuidadoSOS” se concibe con los siguientes criterios:

1. **Crear una cultura preventiva** que permita tomar conciencia de los riesgos existentes en la vida cotidiana del niño.
2. **Adquirir unos hábitos de autoprotección** (conjunto de acciones y medidas dirigidas a evitar o minimizar las consecuencias de los riesgos) durante todas las etapas educativas, lo que permitirá que durante su vida adulta los afronten con responsabilidad para evitar cualquier tipo de accidente.
3. **Sensibilizar** a los distintos actores, familias, educadores, administraciones, etc.

Para alcanzar estos objetivos se han diseñado materiales dirigidos a familias, profesores y escolares.

EL MANUAL PARA LAS FAMILIAS. EL PORQUÉ DE ESTE MATERIAL

Como familia, sobre todo como padres, deseamos que el lugar donde vivimos sea lo más seguro posible para nuestros hijos. Esta tarea es harto difícil y somos conscientes de ello, sin embargo, y a pesar de nuestros esfuerzos, el hogar es uno de los lugares donde se producen gran nº de accidentes, 800.000 accidentes/año, según el informe DADO, la mayoría en la cocina, comedor y dormitorio.

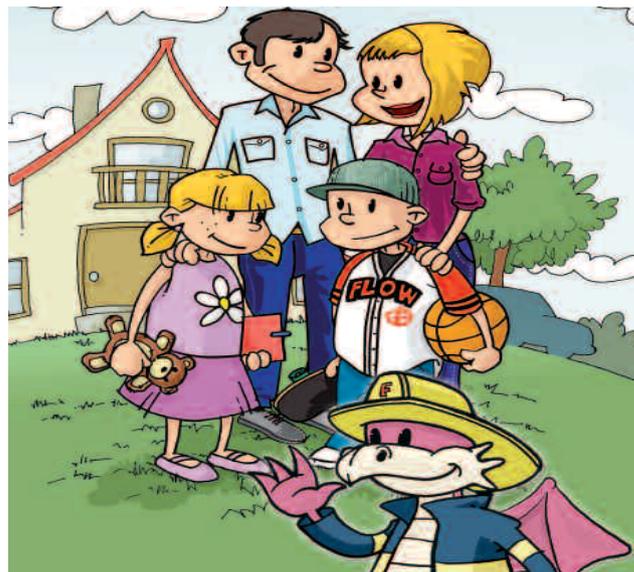
FUNDACIÓN MAPFRE, ha desarrollado este libro para la familia intentando aglutinar una serie de sencillos consejos que ayuden a implantar:

- Medidas de seguridad mínimas en sus domicilios.
- Conductas “prudentes” en el uso de la tecnología, fuego y productos nocivos, necesarias para la vida actual.
- Comportamientos y actuaciones correctas ante un posible accidente en el hogar.

Se ha estructurado el material en 3 bloques:

1. Incendios y evacuaciones
2. El hogar
3. Accidentes

Todos ellos incorporan una sección de “ACTIVIDADES” destinada a comprender y detectar carencias en el hogar que pueden ser, en la mayoría de los casos solventadas fácilmente.





INCENDIOS Y EVACUACIONES



1. EL FUEGO

Los incendios en una vivienda se suelen producir sobre todo en la cocina, lugar donde usamos el fuego, y en el salón, estancia en la que la familia pasa más tiempo y donde existen más aparatos eléctricos y materiales combustibles. Para que se produzca un incendio se han unido de forma adecuada tres elementos que se encuentran frecuentemente en nuestras viviendas:

1. Aire.
2. Combustibles: gaseosos (butano, gas natural, propano...), etc.; líquidos: (lacas, aceites, pinturas...). Sólidos: (cortinas, libros, madera...).
3. Fuentes de calor: estufas, mecheros, planchas, radiadores, etc.

Una vez detectado un incendio, y antes de decidir cómo proceder, se debe recordar que la extinción del mismo siempre la deben realizar los mayores.

Los niños nunca deben acercarse al fuego ni intentar apagarlo; darán la voz de alarma y avisarán a un adulto.

Existen diferentes formas de extinguir un fuego, todas ellas eliminan uno o varios de los elementos que intervienen en el origen y el mantenimiento del mismo. Se puede:

1. **Eliminar el material combustible** retirando los objetos que pueden quemarse por estar cercanos al fuego. Por ejemplo: retirar el sofá si se están quemando las cortinas.
2. **Sofocar** el fuego para que se consuma. El ejemplo más claro es tapar una sartén que está ardiendo.



3. **Enfriar** el combustible. Es la forma más sencilla de apagar un fuego de material combustible sólido es añadirle agua, no así en combustibles líquidos como el aceite.

Recuerda

Para apagar un pequeño incendio, lo más aconsejable es utilizar un extintor; para manejarlo, únicamente hay que seguir estas instrucciones:

- Descolgar el extintor sin invertirlo.
- Quitar el pasador de seguridad.
- Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
- Apretar la maneta de forma intermitente, ya que la duración de descarga continua son unos 40 segundos aproximadamente.

A continuación le indicamos **los 10 consejos más útiles elaborados por la Asociación Profesional de Bomberos para la prevención de incendios en nuestro hogar:**

1. **La instalación eléctrica es un riesgo grave.** Utilice enchufes y conexiones normalizadas, y no los sobrecargue con ladrones. Desconecte los aparatos eléctricos después de usarlos y apague la televisión con el interruptor, además ahorrará energía.
2. **No deje a los niños** ni un momento **solos en casa;** si debe ausentarse, déjelos con una persona mayor. No deje las cerillas o mecheros ni a su alcance ni a su vista.
3. **No deje la plancha desatendida,** ni apoyada sobre la ropa o la tabla de planchar, si se quema la ropa se puede producir un incendio. Desenchúfela al terminar de planchar.



4. **Cuidado con el tabaco.** No fume en la cama ni vacíe los ceniceros en la papelera.



5. **No utilice braseros de carbón o leña**, todos los años se producen muertos por incendios iniciados por esta causa.
6. **Cuidado con las velas**, no las deje encendidas si no las está vigilando y apáguelas al salir de casa o al irse a dormir.
7. **Las estufas pueden producir incendios**, no las ponga cerca de muebles o cortinas y no seque ropa sobre ellas.



8. **Limpie regularmente la campana extractora y la chimenea**, la acumulación de grasa y suciedad en los conductos puede producir incendios. No deje abandonada la olla, puchero, cacerola o sartén al fuego. Nunca eche agua a una sartén o freidora incendiada, tápela para que el fuego se consuma.
9. **Tenga cuidado con el gas**. Las cocinas, calentadores o estufas de gas deben tener ventilación al exterior. Después de usar el gas, cierre siempre la llave de paso.
10. No manipule ni deje objetos o productos inflamables cerca de puntos calientes: cocinas, hornos, etc.

Y además **recuerde que puede protegerse** de los incendios **con**:

1. **Un detector de incendios.**

Detecta el incendio y suena una fuerte alarma que nos avisa para que podamos escapar. Es el mejor sistema para sobrevivir en un incendio producido por la noche.

2. **Una manta apaga fuegos.**

Sirve para apagar los fuegos de líquidos inflamables como el aceite de una sartén o de una freidora. Hay que tenerla en la cocina en un lugar visible y fácil de alcanzar.

3. **Un extintor portátil.**

Se pueden apagar los incendios que se originan en casa cuando son pequeños. Tiene que estar en un sitio visible y fácil de coger. Para que sea eficaz hay que saber cómo manejarlo.

Hay que recordar que si no podemos extinguir el incendio porque es muy grande o tenemos miedo o dudas, se deberá evacuar la vivienda.





2. EVACUACIÓN DE HOGAR

Las emergencias son sucesos inesperados que requieren de una actuación rápida para ser solventadas. Es conveniente que realicemos el ejercicio de pensar qué tipo de acciones nos ayudarán si se produce un incendio.

Conocer nuestra vivienda

Es una medida básica conocer perfectamente la vivienda y su comunidad, los recovecos, las habitaciones, garajes y trasteros, saber hacia dónde se abren las puertas y ventanas, con el fin de poder encontrar:

- El origen del fuego.
- Dónde tenemos el extintor más cercano.
- El camino de escape.

Planificar la evacuación

Es recomendable pensar y comentar en familia cuál sería nuestra actuación ante una situación que nos obligue a desalojar la vivienda para que tengamos un comportamiento rápido y ordenado.

1. **Analizar las diferentes rutas de escape**, según la emergencia y el lugar dónde se puede producir el incendio.
2. **Poner el plan en conocimiento de todos** los miembros de la casa, incluidos los empleados del hogar si se tienen.
3. **Practicarlo** de vez en cuando.





Comportamiento ante un incendio

Debemos diferenciar la forma de actuar si el incendio se produce dentro o fuera de nuestra vivienda.

1. ¿Qué hacer si el fuego se genera en nuestra vivienda?

1. Dé la voz de alarma, para que se entere toda la familia. Y MANTENGA LA CALMA.
2. Llame a los bomberos 112.
3. Intente extinguirlo dentro de sus posibilidades, el sentido común es lo más fiable.
4. Haga salir a todos los ocupantes de la vivienda; asegúrese de que NO QUEDA NADIE DENTRO.
5. Los niños deben saber que para protegerse NO SIRVE esconderse dentro de los armarios, bajo la cama, en despensas..., ES MUY PELIGROSO. Deben hacerse ver y oír para que les puedan ayudar a salir.
6. Abandone la casa CERRANDO LAS PUERTAS Y VENTANAS que haya entre nosotros y el fuego, así evitará que se propague más rápidamente (tanto el fuego como el humo).



7. No olvide coger las llaves de la casa, así facilitará la entrada de los bomberos, y cierre la puerta (sin echar la llave) para evitar la propagación del humo y el calor a la escalera.
8. Si la casa es de varias plantas o está en un bloque de pisos, NUNCA HUYA HACIA ARRIBA, es muy peligroso, el humo y el fuego tienden a subir siempre, por ello EVITE LOS ASCENSORES, ya que los huecos se convierten en tiros de combustión.
9. DESPUÉS alerte a los vecinos al salir hacia la calle.

2. ¿Qué hacer si el fuego se genera en otra vivienda o en el hueco de la escalera?

Se actúa de la siguiente forma. Si el fuego o el humo han invadido el hueco de la escalera, sería peligroso abandonar nuestra vivienda por esta vía. En la escalera son encontradas gran número de víctimas en los incendios. En estos casos, ¿qué hacemos?

1. Antes de abrir la puerta la tocaremos para ver si está caliente y, en ese caso, **NO LA ABRIREMOS** (el fuego es importante y está cerca) y colocaremos una manta o mejor un paño mojado, para evitar que por las rendijas de la puerta entre el humo. Después iremos a otra habitación o a la ventana o balcón más alejado del fuego y pediremos ayuda.
2. Es importante tener en cuenta que si el fuego está debajo de nuestra vivienda, puede pro-

pagarse por la fachada, por lo que se aconseja que bajemos las persianas y cerremos las ventanas, intentando así poner barreras para impedir la entrada de humo y llamas.

3. Si hay humo nos desplazaremos a gatas, tapándonos la boca y la nariz, porque junto al suelo hay menos humos.
4. Si se prenden nuestras ropas, **NO HAY QUE CORRER**, sino tirarnos al suelo y rodar para apagarlas.
5. Si podemos, cerraremos el gas y apagaremos la luz.
6. Cuando lleguen los bomberos, les informaremos del lugar exacto del incendio, si hay personas atrapadas, etc.





3. LISTADO DE EMERGENCIA

En algún momento, muchas familias confían sus hijos al cuidado de otras personas (niñeras, familiares, vecinos) o hay en casa algún empleado del hogar. Estas personas deberían estar al tanto de las medidas de seguridad en la casa y de cómo hacer las llamadas de urgencia.

Las precauciones siguientes son importantes para los que tengan gente ajena en casa:

- La persona que esté en casa debe ser lo suficientemente madura para afrontar cualquier situación de emergencia.
- Deberá familiarizarse con la vivienda y las áreas comunitarias.
- Dispondrá de un listado con los números de teléfono de emergencia y las direcciones donde los padres estén localizables.
- Nunca dejará a los niños solos, por lo que en el listado es importante incluir la dirección completa de las personas a las que se debe avisar si no se localiza a los padres y tiene que dejarlos a su cuidado.





ACTIVIDADES EN FAMILIA

A continuación os proponemos una serie de actividades dirigidas a hacer de vuestro hogar un lugar más seguro.

1. Confeccionar una ficha de números de emergencia para dejar junto al teléfono como la que proponemos.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES:

Emergencias _____ **112**

Bomberos _____

Instituto de Toxicología _____

Compañía eléctrica _____

Compañía del gas _____

Policía _____

Hospital/Centro de Salud _____

Servicio Médico de Urgencias _____

Otras _____

DATOS DE LA FAMILIA

Apellidos de la familia _____

Dirección de la casa _____

Población _____

Número de teléfono fijo _____

Número de teléfono del vecino o familiar _____ / _____ / _____

DÓNDE LOCALIZAR A LOS PADRES

Dirección _____

Población _____

Números de teléfono _____ / _____

PERSONAS DE CONTACTO

Nombre del familiar o vecino _____

Nombre del familiar o vecino _____

Nombre del familiar o vecino _____

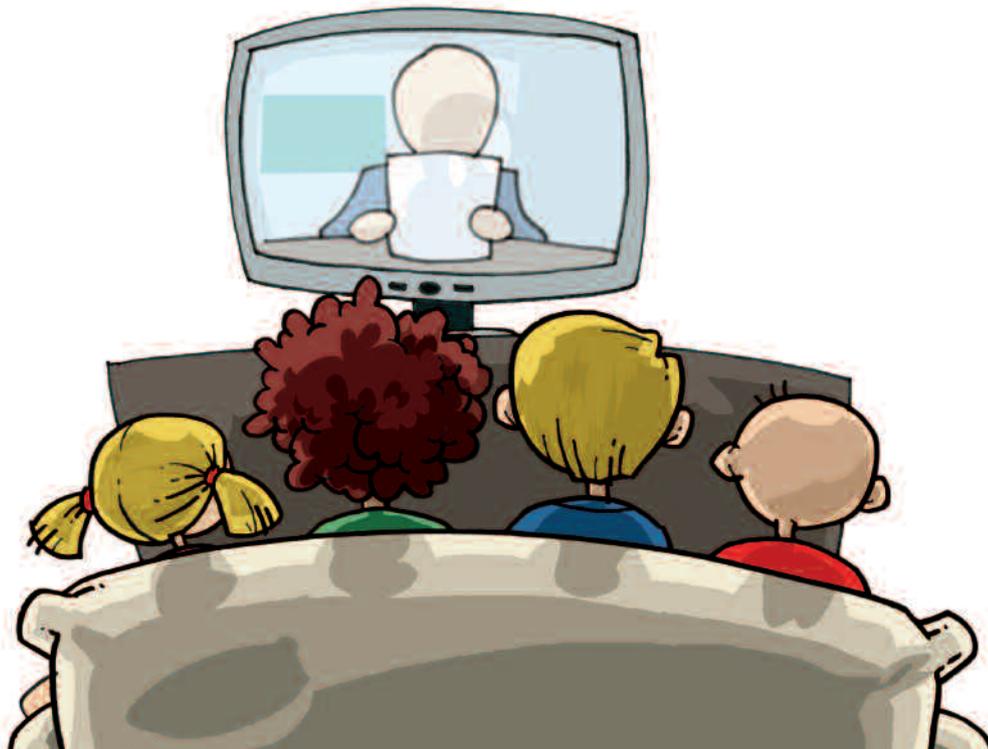
Instrucciones adicionales

2. Realización del plan de escape siguiendo los pasos descritos.

- Dibujar un plano de la casa, marcando las puertas de salida y las ventanas.
- Después ubicaremos las estancias con posibles riesgos (principalmente de incendio) y analizaremos la estrategia de salida.
- Valoraremos también la posibilidad de quedarnos dentro de la casa, en el caso de que el incendio en el edificio no afecte a nuestra vivienda, tomando las medidas necesarias, como tapan la entrada de humo por las puertas, localizar los posibles medios que podemos usar para pedir ayuda al exterior y dónde se encuentran.

3. Analizar en familia noticias de los medios de comunicación.

- Durante estos últimos años, escuchamos en los medios de comunicación numerosas noticias sobre fallecimientos de niños y personas mayores en un incendio o de ahogamientos en una piscina. Aquellas informaciones sobre accidentes, incendios, imprudencias, etc., se deben comentar con la familia, con el objetivo de analizar las causas, los comportamientos, qué personas han intervenido y qué hubiésemos hecho nosotros. El niño debe conocer que existen riesgos y que producen accidentes.



EL HOGAR



El hogar es uno de los lugares donde más accidentes se producen; muchos de estos accidentes podrían evitarse aplicando sencillas normas y sentido común. Para saber si nuestro hogar es seguro debemos observar el contenido de la casa, y el uso que del mismo hace la familia.

1. CONTENIDO DEL HOGAR

Como **contenido** consideraremos el mobiliario, puertas, azulejos, sanitarios, cocina, electrodomésticos, ropa de cama y hogar. En función de los materiales utilizados en su fabricación y su ubicación, nuestra vivienda puede ser más o menos segura, pudiendo favorecer o minimizar los accidentes.

Es muy difícil tipificar cada caso y aconsejar qué productos pueden ser más seguros que otros, pero como norma general el criterio que debe prevalecer a la hora de elegir e instalar mobiliario y otros enseres en la casa, es el sentido común, junto con los conocimientos básicos sobre prevención, como por ejemplo:

1. Adquirir productos que dispongan de un correcto etiquetado y marcado CE.
2. Instalar pavimentos no resbaladizos, suficiente iluminación y mantener las vías de paso despejadas.
3. Adaptar la instalación eléctrica al uso requerido, evitando el uso de ladrones y regletas de enchufes múltiples.

Debemos hacer un uso responsable de nuestra vivienda y generar unos hábitos de comportamiento que nos permitan vivir seguros para disfrutar de ella.

Esta **actitud es la formación preventiva que debemos transmitir a nuestros hijos**:

1. **Con información** y siempre que se pueda haciéndoles partícipes de los conocimientos sobre seguridad que poseemos.

Los consejos sobre seguridad en el hogar contenidos en este manual y facilitados en las actividades propuestas, contribuyen a la formación de los niños, que junto con los materiales que utilizarán en el colegio podrán constituir esta parte informativa.

2. **Con nuestro ejemplo.** Evitando, en su presencia, realizar acciones que generen riesgos como subirse a superficies elevadas, recoger cristales del suelo con las manos... Estas conductas constituirán la demostración práctica que ellos interiorizarán y transmitirán con sus comportamientos futuros.

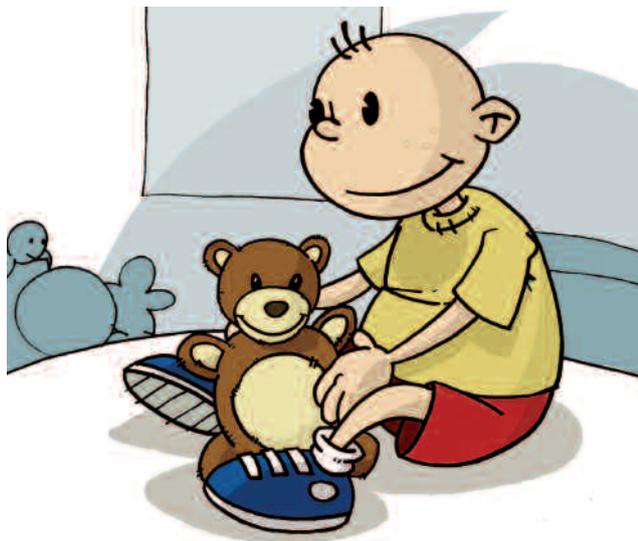


2. LOS JUGUETES EN CASA

El juego es una actividad fundamental en los niños porque posibilita su adecuado desarrollo, desde el punto de vista físico, mental y social. En función de la forma de vida de los padres, estos juegos se desarrollan más en casa o en compañía de otros niños, en muchos casos con juguetes.

Estos juguetes, lamentablemente, pueden ser causa de un accidente. Los más frecuentes suelen ser leves como simples rozaduras, cortes o pequeñas caídas, pero también pueden producirse otros más graves como atragantamientos, intoxicación o asfixia. De todas ellas, el atragantamiento es la causa principal de las muertes relacionadas con los juguetes.

Para tener la certeza de haber elegido el juguete adecuado, debemos observar que cumplan ciertas características por sí mismos, y que sea acorde con la normativa vigente y que sean adecuados a la edad de nuestros hijos.



1. Características del juguete

- Duradero y resistente.
- Manejable para sus destinatarios y cómodo de usar.
- Ser atractivo tanto en su aspecto como en la propuesta lúdica.
- Debe tener una concepción lúdico-pedagógica adecuada para facilitar el correcto uso y el mayor aprovechamiento por parte del niño.
- Ser divertido.



2. Todos los juguetes están obligados a indicar en el envoltorio o en la cubierta:

- Nombre del fabricante.
- Marca comercial.
- Marca CE.
- Características técnicas y funcionales e indicadores de seguridad que pueden estar representados mediante textos, dibujos o símbolos.



3. Juguetes según la edad del niño

Edad/ años	Habilidades del niño	Juguetes adecuados para su edad	Recomendaciones. Tenga cuidado con:
0-2	Dominio de las manos y la boca	Juguetes ruidosos, móviles de colores brillantes, sonajeros, tentesiosos, muñecas y animales suaves, juguetes para el baño, pelotas grandes, juguetes de tirar y empujar, objetos irrompibles para morder, cubos apilables.	Objetos puntiagudos y con esquinas, pequeñas piezas que puedan desmontarse, pintura tóxica, juguetes que no pueden lavarse, muñecas de ojos de cristal o tipo botón, juguetes inflamables, alambres internos que con el uso puedan sobresalir.
2-3	Exploración y curiosidad	Instrumentos musicales sencillos, caja de arena con cubo y pala, coches y trenes, lápices de colores, silla y mesa pequeñas, cuadernos para pintar, animales de madera, construcciones.	Objetos con piezas pequeñas que puedan desmontarse, canicas, cuentas, monedas, esquinas puntiagudas, juguetes inflamables, pintura tóxica.
3-4	Imitación	Muñecas, casas de muñecas, material de quehaceres domésticos, teléfonos, coches, camiones, barcos, soldados, aviones, trenes de madera, gasolineras, disfraces, títeres, plastilina, objetos irrompibles para morder, cubos apilables.	Objetos que puedan romperse o astillarse, juguetes punzantes o cortantes, juguetes eléctricos, juguetes inflamables, telas inflamables, alambres infernos.
4-6	Inicio de la invención	Juego de herramientas sencillas, pizarra y tiza, construcciones sencillas, equipos de deporte, plastilina, arcilla, materiales para pintar con las manos, disfraces, rompecabezas.	Juegos de tiro al blanco, juguetes móviles mal equilibrados, objetos punzantes o cortantes, telas muy inflamables, juguetes muy inflamables.
6-8	Iniciación a las destrezas	Banco de carpintero, herramientas que no pesan, construcciones, patines, juguetes eléctricos, material de costura, de abalorios, instrumentos musicales, cometas, rompecabezas, juegos de mesa, cuerdas para saltar.	Juguetes electrónicos probados, juguetes demasiado complicados, patines mal contruidos, juguetes con esquinas agudas, tiro al blanco, juguetes inflamables.
+ 8	Especialización de las destrezas	Fotografía, arte, colecciones, cartas, juegos de mesa, bicicleta, trineo, construcciones, tren eléctrico, deportes en general.	Escopeta de aire comprimido, juegos de química, dardos o flechas, juegos eléctricos sin la supervisión de los padres, moto.



ACTIVIDADES DE CONTROL DE RIESGO EN EL HOGAR

Para facilitarles la comprobación de la seguridad de su hogar, les proponemos realizar estas sencillas actividades que a modo de check list recogen medidas básicas de seguridad en cada habitación. En el capítulo siguiente se analizan los accidentes más comunes que ocasionan estas deficiencias.

1. Inspección de los riesgos del hogar

La actividad consiste en la realización de una inspección, habitación por habitación, de los posibles riesgos que contiene, identificando los que pueden causar un accidente como:

- Medicamentos.
- Detergentes y otros productos de limpieza o bricolaje.
- Herramientas cortantes y punzantes.
- Riesgos eléctricos: enchufes sobrecargados, cables raídos o rotos, cables en zonas de tránsito, cables debajo de las alfombras, la plancha encendida en zona de paso sin nadie planchando, el secador enchufado en el baño...

Para ayudar a realizar esta inspección proponemos esta lista de chequeo en la que se recogen las principales actitudes preventivas y riesgos existentes en el hogar (si lo preferís, podéis realizar la vuestra, o añadir a ésta lo que consideréis oportuno en función de la vivienda).



LISTA DE CHEQUEO

JUGUETES

SI NO

- Leo la etiqueta antes de comprar el juguete para comprobar que cumple la normativa y es adecuado a la edad del niño.
- Evito que el niño utilice juguetes que no sean adecuados para su edad.
- Mantengo las piezas pequeñas de los juguetes fuera del alcance de los niños hasta que aprendan a no llevárselos a la boca.
- No permito que los niños jueguen con juguetes defectuosos, rotos o mal diseñados.
- Lavo los juguetes de plástico regularmente con agua caliente y jabón evitando la transmisión de gérmenes.





GENERAL

SI NO

- No dejo a los niños solos en casa.
- Las áreas de paso están despejadas de muebles u otros objetos.
- Sé dónde se encuentra el interruptor general de la luz y puedo desconectarlo.
- Tengo junto al teléfono los números de urgencia (policía, bomberos, médico, etc.).
- No vacío los ceniceros en el cubo de la basura; los mojo primero o espero al día siguiente.
- Las ventanas y balcones tienen un pestillo de cierre fuera del alcance de los niños.
- Bajo las persianas para limpiar los cristales.
- Los enchufes de toda la casa están protegidos para que los niños no los puedan tocar.
- No sobrecargo los enchufes.
- Utilizamos rodilleras y coderas si vamos a desarrollar alguna actividad que así lo aconseje: juegos, deportes...
- Dispongo de un extintor de incendios y sabría usarlo.
- Conozco dónde están las llaves de paso del agua y del gas y puedo cerrarlas.



ESCALERAS

SI NO

- La escalera está bien iluminada.
- Están los peldaños y el pasamanos en buen estado.
- Utilizo escaleras estables para acceder a lugares altos, no taburetes.

DORMITORIOS

SI NO

- No fumo en la cama.
- Puedo acceder y apagar la luz desde la cama, así evitaré caerme.



COCINA

SI NO

- Limpio periódicamente y sustituyo el filtro de la campana de humos.
- Sitúo los mangos de las sartenes hacia el interior de forma que no sobresalgan y utilizando los fuegos del fondo.
- Evito las mangas anchas al cocinar.
- Evito que haya corrientes de aire en la cocina, que podrían apagar los fuegos y permitir una fuga de gas.
- Vigilo los líquidos puestos en el fuego, ya que al hervir pueden derramarse y apagar la llama, dejando salir el gas sin arder.
- No trasvaso líquidos muy calientes de un recipiente a otro.
- No dejo recipientes al fuego cuando me ausento del domicilio, aunque la ausencia sea muy corta.
- No tapo las rejillas de ventilación de la cocina y las limpio correctamente.
- Nunca lleno la sartén más de la tercera parte de su capacidad.
- Tengo una correcta ventilación en la estancia donde tengo instalados los aparatos de gas.
- Dispongo en mi cocina de un detector de humos.
- Si se prende el aceite de la sartén, la cubro con una tapadera y nunca lo intento con agua.
- Si detecto olor a gas, no enciendo mechero ni cerillas, ni acciono ningún interruptor eléctrico (no lo conecto ni tampoco desconecto), ventilo la habitación y cierro la llave de paso o contador.
- Si se interrumpe el gas mientras lo estoy utilizando, cierro todas las llaves hasta que comuniquen el restablecimiento del servicio.
- Cierro la llave de paso del gas por las noches y al ausentarme de casa.
- Si sospecho que alguna llave del gas no va bien, llamo enseguida a la compañía.
- Reviso periódicamente las instalaciones de gas, la chimenea y la caldera de la calefacción.
- No dejo aparatos eléctricos o de gas encendidos sin presencia de ningún adulto (tostadora, sandwichera, freidora, horno...).
- Desconecto los aparatos eléctricos al limpiarlos.
- No introduzco objetos metálicos en el microondas (cuchillas, papel de aluminio...).
- Mantengo los productos de limpieza fuera del alcance de los niños.
- Leo las instrucciones antes de utilizar un insecticida o un producto químico.
- Manejo los cuchillos y utensilios cortantes con precaución y me protejo las manos en operaciones de mayor riesgo.





BAÑO

SI NO

- El suelo de la bañera o la ducha es antideslizante.
- Antes de la ducha abro el grifo de agua fría y después el del agua caliente para alcanzar temperatura adecuada.
- Me seco las manos antes de utilizar los aparatos eléctricos y nunca los utilizo estando en la bañera o en la ducha.
- Procuro que el suelo del baño esté siempre seco.
- Evito utilizar descalzo los aparatos eléctricos del baño.



SALÓN

SI NO

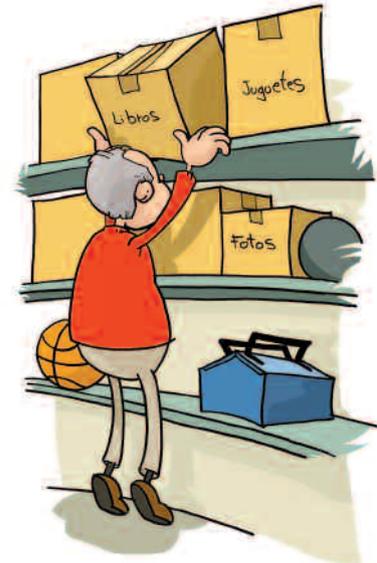
- Las esquinas de las mesas y los muebles están protegidas.
- No dejo mecheros, cerillas o cigarrillos encendidos al alcance de los niños.
- No instalo bombillas de mayor potencia que la indicada en el casquillo.
- No coloco bombillas halógenas cerca de sustancias combustibles, emiten calor.



GARAJE Y TRASTERO

SI NO

- Dejo el coche en el garaje frenado y cerrado con llave.
- Abro las puertas de mi garaje (si es pequeño) antes de poner el coche en marcha.
- En el trastero están los objetos perfectamente apilados sin posibilidad de caída.
- Guardo las herramientas fuera del alcance de los niños.
- Está limpio y ordenado, no hay neumáticos viejos, ni líquidos inflamables, etc.
- Están bien iluminados y ventilados y con interruptores cerca de las puertas.
- Almaceno los productos químicos (pinturas, barnices, etc.) fuera del alcance de los niños.



ACCIDENTES EN EL HOGAR



Los accidentes domésticos, según el informe DADO más frecuentes están causados por caídas (41,4%), aplastamientos, cortes y desgarros (22,6%), golpes o choques (13,0%), por efectos térmicos o quemaduras (9,6%).

A continuación y para facilitaros la tarea de la prevención, hemos ordenado algunos consejos en función del accidente que podría provocarse y la forma de actuar en caso de producirse.



1. GOLPES Y CAÍDAS

Muebles, escaleras, puertas, ventanas y otros objetos cotidianos pueden constituir la causa de un accidente. Los golpes son algo frecuente dentro de un hogar, provocados sobre todo por objetos mal colocados o que obstaculizan lugares de paso. Las caídas, sin embargo, son algo más serio, ya que constituyen la tercera causa de muerte por accidente en niños en la UE. Principalmente son producidas por:

1. Suelos resbaladizos.
2. Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandillas de corta altura...
3. Uso de elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otra altura.



¿Cómo prevenir golpes y caídas?

- Procure que los muebles tengan un diseño con esquinas redondeadas; si los muebles tienen picos y esquinas y hay niños, conviene poner protectores en las esquinas de las mesas, los salientes y los muebles bajos de cristal.
- Procure que el pasillo y las zonas de paso estén bien iluminadas y libres de obstáculos.

- No deje armarios o cajones abiertos y si puede, asegúrelos con topes para que no puedan caer.
- Para limpiar los suelos utilice productos que no los conviertan en una superficie resbaladiza, como ocurre con los abrillantadores o las ceras. Evite pisar suelos mojados.



- Instale barandillas en las escaleras de acceso y si puede, también pasamanos.
- Si necesita alcanzar objetos altos no use taburetes, use la escalera de mano; para mayor seguridad procure que sea de tijera y que no tenga peldaños rotos. De todas formas, evite que los niños las usen.
- Coloque barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos como ventanas, escaleras, balcones.
- Las ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo deben tener barandillas, rejillas u otra protección, si tienen barrotes que no quepa la cabeza de un niño pequeño por la separación.
- Vigile siempre a los niños si están sobre una superficie elevada: cambiadores, trona, mostradores, taburetes...



- Utilice calzado adecuado y protectores como cascos, rodilleras, tobilleras o coderas si va a desarrollar alguna actividad deportiva o juegos en los que pueda caerse.
- En la bañera o ducha, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes y si es posible instale una barra para agarrarse.

¿Cómo actuar ante golpes y caídas?

Como norma general, si el **golpe** ha sido **de** cierta **importancia** y el accidentado presenta dificultad para respirar, se desmaya, vomita, sangra por la nariz o el oído, o se tiene la más mínima duda sobre su estado, acuda a un

hospital urgentemente. Respete la postura que adopte el lesionado, ya que en general será en la que sienta menos dolor.

1. Si el golpe ha sido **en la cabeza** y sólo aparece un chichón, poner hielo o compresas frías. Observarlo un tiempo y si surgen cualquiera de los síntomas antes descritos o un sueño inhabitual, acudir al hospital.
2. Si se golpea **las extremidades** y hay deformidad, imposibilidad de movimiento o un fuerte dolor, trasladar al herido a un centro de urgencias con la extremidad inmovilizada: los brazos en cabestrillo, que se puede hacer con un pañuelo o abriendo un agujero en el jersey por donde se meta la mano; las piernas con un palo, un bastón o atadas una a la otra.
3. Si se ha golpeado **el abdomen**, trasladar al herido al centro médico tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas.
4. Si el golpe es **en el tórax**, llevar al accidentado a urgencias:
 - Tumbado sobre el lado lesionado, con la cabeza y los hombros más altos si presenta dificultad para respirar.
 - Sentado y cómodo si aparece un dolor intenso.

Recuerda

En cualquiera de los casos, siempre tener cuidado de no mover al accidentado si sospechamos que puede tener una lesión en la columna vertebral.

- Si el golpe ha sido **en la boca**, limpiar suavemente con una gasa impregnada en agua o suero fisiológico. Si se ha caído un diente, debemos localizarlo y sacarlo de la boca para evitar que se lo trague.



2. CORTES Y HERIDAS

En el hogar existen numerosos objetos que pueden producir pellizcos y aplastamientos como los cajones. El caso de los cortes requiere algo más de cuidado, ya que se suelen producir sobre todo en niños de entre 5 y 14 años, a esta edad podemos prevenirlos con algunas normas que ya pueden comprender y asimilar.

¿Cómo prevenir los cortes y pellizcos?

- Sea muy prudente al manejar objetos cortantes y punzantes, protéjase adecuadamente y apárte-los del alcance de los niños.
- Si los niños van a usar utensilios que puedan hacer cortes o pellizcos, vigílarlos siempre.
- Utilice siempre con cuidado cuchillos, tijeras, navajas, alfileres, etc., enseñando a los niños su manejo con explicaciones y con su ejemplo.
- Tenga cuidado al vestir o al desnudar a los niños, las cremalleras pueden engancharse en la piel y producir heridas importantes.
- Asegúrese de que está bien vacunado contra el tétanos.



¿Cómo actuar ante las heridas producidas?

Si la herida ya se ha producido hay que:

1. Controlar la hemorragia y siempre al empezar y terminar lavarse las manos con agua y jabón.
2. Dejar al descubierto la herida y la zona de alrededor retirando ropa y todo lo que pueda obstaculizar.
3. Lavar la herida de dentro hacia fuera con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad.
4. Poner un desinfectante yodado en una gasa estéril y aplicarlo sobre la herida, no tocar la parte de la gasa que se vaya a poner en contacto con la herida.
5. Tapar con gasas estériles y sujetarlas con una venda o esparadrapo.

- Si la **herida está en los ojos** y se ha producido por la introducción de un cuerpo extraño, se debe explorar el ojo con buena iluminación separando el párpado del ojo, que favorece el lagrimeo, o en el caso de sustancias líquidas, lavar durante 10 minutos con suero fisiológico o agua del grifo a chorro medio. Si el objeto se encuentra clavado, solicitar ayuda. En ningún caso restregar el ojo ni aplicar pomadas o colirios, ni intentar desincrustarlo.
- Si **sangra la nariz**, mantener la cabeza derecha y comprimir la fosa nasal sangrante durante 10 minutos. Aplicar compresas frías o hielo y si no cesa la hemorragia, coger una gasa, doblarla en forma de acordeón empapada en suero fisiológico e introducirla poco a poco lo más profundamente posible en la fosa que sangra, dejando siempre parte de la gasa fuera para poder sacarla después.
- Si la **herida es extensa o profunda**, trasladar rápidamente al herido a un centro de urgencias intentando cortar la hemorragia haciendo presión con gasas estériles o con paños limpios. Aplicar presión directa y constante utilizando la palma de la mano durante cinco minutos; si la sangre empapa la compresa, poner más gasa encima mientras se sigue aplicando presión.

Acudir a un centro de urgencias antes de que pasen 6 horas de haberse herido, por si es preciso aplicar puntos de sutura.



Nunca

- Utilizar algodón ni alcohol.
- Aplicar polvos, ungüentos, pomadas ni remedios caseros.
- Extraer un objeto grande clavado en la herida, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre. Acuda al centro de urgencias para que se lo saquen allí.
- Echar la cabeza hacia atrás si sangra la nariz, ya que no detiene la hemorragia y la sangre pasa al estómago.



3. ATRAGANTAMIENTOS Y ASFIXIA

Los atragantamientos, asfixias y estrangulamientos son lesiones de gran importancia, ya que a menudo producen la muerte por obstrucción de la vía aérea y problemas respiratorios, aunque no son las más numerosas. Los más frecuentes son atragantamientos producidos por ingestión de objetos pequeños y atractivos como globos, monedas, partes pequeñas de juguetes.

Los motivos principales por los que se suele producir un cuadro de asfixia en el hogar son:

- Utilización de bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.
- Introducción por boca y nariz de objetos de diámetro superior al de las vías respiratorias (botones, canicas, imperdibles, ojos de peluches, ruedas de coches pequeñas, etc.).
- Llevar en el cuello lazos o cadenas que sujetan chupete y medallas.



¿Cómo prevenir atragantamientos y asfixia?

- La forma más sencilla de evitar estas lesiones es procurar que la ropa de los niños, especialmente la de los bebés, carezca de botones, lazos, cintas o cordones que puedan manipular, arrancar y meterse en la boca, o atar alrededor de su cuello.
- Acostumbre a los niños a masticar bien y evite que coman frutos secos antes de los 3 años.
- Para evitar atragantamientos procure que los niños no corran, griten, canten o jueguen mientras comen, y no les fuerce a comer cuando lloran.
- **Los niños de corta edad no deben jugar con objetos pequeños o con aquellos que puedan desmontarse** en piezas pequeñas o no sean los recomendados para su edad.
- No deje que los niños jueguen con las bolsas de plástico, pueden meter la cabeza dentro y asfixiarse.
- No ponga bufandas demasiado largas a los niños.

¿Cómo actuar ante atragantamientos y asfixia?

1. Si el accidentado puede hablar, toser y respirar, aunque sea con dificultad, indicarle que tosa fuerte; pero sin darle golpes y sin intentar sacar el objeto, podría introducirse más.
2. Si no puede respirar es una situación de extrema urgencia:
 - Si se trata de un **niño pequeño** ponerlo sobre el antebrazo, con la cabeza inclinada hacia abajo y darle 5 golpes con el talón de la mano en el centro de la espalda, entre las paletillas, después darle la vuelta y otros 5 golpes en el centro del esternón.



- Si es un **adulto o un niño mayor** y está consciente, rodearle con los brazos, poner la mano cerrada en un puño justo por encima del ombligo y colocar la otra encima; realizar varias presiones rápidas y vigorosas, hacia arriba y hacia adentro.
- Si es un **adulto** y está **inconsciente** tumbarlo en el suelo boca arriba. Colóquese con las manos situadas por encima del ombligo, realice presiones, bruscas y secas, hacia arriba (hacia la cabeza de la víctima). Si se consigue que salga el cuerpo extraño y la persona sigue sin respiración, iniciar el boca a boca.



4. AHOGAMIENTOS

Los ahogamientos son la segunda causa de muerte infantil en la UE. Más del 70% de las víctimas son varones, y los más vulnerables los niños de 1 a 4 años. Medidas básicas de protección como poner vallas en las piscinas, no dejar bañar a los niños sin supervisión de los padres y socorristas y enseñarles a nadar son imprescindibles.

¿Cómo prevenir ahogamientos?

- Procure enseñar a los niños a nadar lo antes posible y mientras no sepan, debe asegurarse de que lleven puesto chaleco, manguitos u otro tipo de flotador adecuado a su talla y edad que mantenga su cabeza fuera del agua.
- Enseñe a los niños la importancia del respeto de las normas de la piscina en cuanto al uso de las instalaciones y los comportamientos seguros.
- No deje a los niños ni un momento solos bañándose en la bañera o en el entorno de la piscina. Hay que mantenerlos a la vista mientras estén en el agua; 2,5 cm de profundidad son suficientes para cubrir la nariz y la boca de un niño si cae hacia adelante.
- Procure que los niños no se tiren de cabeza. Si de todas formas lo hacen, compruebe que la profundidad es suficiente y que no hay elementos o personas contra los que puedan chocar.
- Enséñeles que hay que utilizar chaleco salvavidas siempre que se vaya a realizar cualquier deporte o actividad recreativa en el agua del tipo piragüismo, remo, ski acuático, etc.; en el caso de los niños debe ser adecuado a su estatura y complexión.

- Evite que los niños que no saben nadar ni controlar su respiración bajo el agua buceen o se hagan aguadillas, pueden aspirar agua y pasarla a los pulmones.
- Procure no meterse de golpe la primera vez que se bañe, después de comer, de haber tomado mucho rato el sol o haber hecho un ejercicio físico intenso.
- No meterse en la piscina si hay tormenta ni nadar solo. Tampoco se lo permita a los niños.

¿Cómo actuar ante ahogamientos?

- Aprender las maniobras de reanimación cardiovascular para poder aplicarlas en caso de ser necesarias. (Ver capítulo 8.)



5. INTOXICACIONES

Según los datos de la OMS, el 2% de los accidentes en niños se producen por envenenamientos o intoxicaciones, siendo los menores de 5 años los más expuestos, ya que se lo llevan todo a la boca. Las intoxicaciones en el hogar suelen producirse por la ingesta inadecuada de:

- Medicamentos.
- Productos de limpieza y productos químicos, insecticidas y productos de jardinería.
- Pinturas, disolventes y adhesivos.
- Productos de perfumería y cosmética.
- Bebidas alcohólicas.

Recuerda

Como medida principal es imprescindible guardar cualquiera de estas sustancias lejos del alcance de los niños, en lugares seguros y de difícil acceso para ellos, además es aconsejable no almacenar juntos distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.).



¿Cómo prevenir las intoxicaciones?

1. Medicinas

- Si los niños no quieren tomar las medicinas, procure convencerles de que son buenas para ellos, pero no les engañe diciéndoles que son golosinas. Hágales comprender el peligro de su mal uso.
- Guárdelas bajo llave, es preferible no almacenarlas en las mesillas de noche ni donde puedan encontrarlas.
- Procure guardarlas en el envase original junto al prospecto, no guarde pastillas sueltas.

2. Productos tóxicos

- Mantenga los productos en sus envases originales.
- No use envases de productos alimenticios, o los utilizados para agua o bebidas refrescantes, para rellenarlos con productos tóxicos.



- Almacene todos los productos de limpieza en armarios altos, no debajo del fregadero, y procure tenerlos vigilados cuando esté limpiando.

3. Alimentación

- Almacene los alimentos adecuadamente y revise las fechas de caducidad y ante la menor duda sobre un producto envasado, no lo consuma.
- Si las latas presentan abolladuras, al abrirlas sale gas o huelen mal, tírelas.

¿Cómo actuar ante una intoxicación?

- Ante la ingestión de cualquier producto tóxico o la sospecha de haberlo hecho llamar al **INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA 915620420**.
- Tener a mano toda la información posible sobre la sustancia para informar al técnico, y llevarla al hospital si el técnico aconseja acudir.



- Si se ha respirado un gas tóxico: pegamento, pinturas... sacar a la persona de la habitación, abrir las ventanas e indicarle que respire despacio. Si presenta mal estado, llevar al accidentado al hospital.



Nunca

- Provocar el vómito si está inconsciente, ni en el caso de que haya ingerido productos irritantes como lejías, productos de limpieza, ácidos, etc.
- Administrar comidas, bebidas o medicamentos hasta que el técnico lo indique.

6. QUEMADURAS Y ELECTROCUCIÓN

Las quemaduras más frecuentes se sufren por tocar puntos calientes o líquidos a gran temperatura. Su tratamiento puede ser muy prolongado y en numerosos casos producen discapacidades y desfiguraciones importantes. Dentro del hogar lo más común es que se ocasionen por:

- Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, etc.) en lugares accesibles a los niños o no protegidos adecuadamente.
- Utilizar recipientes o cuerpos calientes sin asas o mangos aislantes.
- Manejar objetos a alta temperatura sin protección en las manos.
- Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente productos cáusticos (sosa) o pólvoras (cohetes, petardos o cartuchos).

¿Cómo prevenir las quemaduras?

1. En general

- Se debe mantener alejados a los niños de la cocina y zona de planchar.
- Si se puede, coloque protectores en todo lo que suponga peligro, enchufes, cocina, horno...
- No deje cerillas, mecheros o cigarrillos encendidos al alcance de los niños. Cuando tengan la edad adecuada, enséñeles su peligro.
- Procure comprobar la temperatura del agua antes del baño, para ello abra primero el grifo de

agua fría y añada caliente hasta la temperatura deseada.



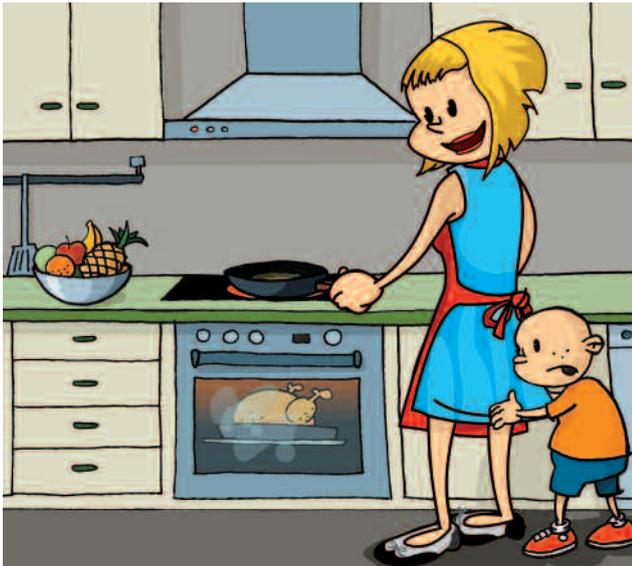
- Protéjase del sol con cremas, filtro solar y gorros y evite exponerse entre las 12 y las 16 horas.





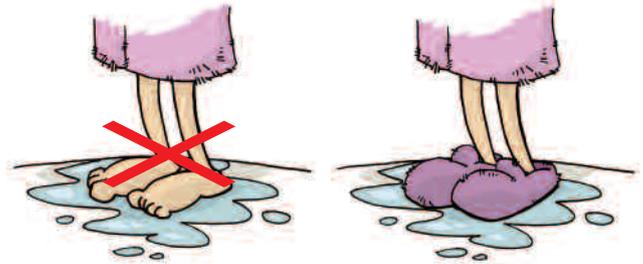
2. En la cocina

- Cocine siempre vestido, no use mangas anchas y coloque los mangos de sartenes o cazos hacia dentro.
- Hay que tener cuidado con lo que se calienta en el microondas, puede estar a mayor temperatura que el recipiente que lo contiene. No trasvase líquidos calientes de un recipiente a otro, por la misma razón, y porque además podría salpicar y quemarse.
- Utilice guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Mientras se cocinan los alimentos use cubiertas o tapaderas para evitar las salpicaduras.



3. Por electrocución

- No conecte nunca aparatos que se hayan mojado a la red eléctrica, aunque parezcan secos y en condiciones. Se deben desechar las clavijas o cables en mal estado.
- No manipule electrodomésticos recién salido del baño o de la ducha, y nunca estando mojada alguna parte del cuerpo. Procure que no haya ninguna fuente de energía eléctrica a menos de un metro de la bañera.
- No use aparatos eléctricos descalzo, ni aunque el suelo esté seco.



- En el baño no debe mantener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros utensilios eléctricos al alcance de la mano.
- Desconecte todo electrodoméstico que emita alguna descarga o sensación de cosquilleo y envíelo a que lo revise un técnico.
- Procure no manipular la instalación eléctrica; si tiene que hacerlo, desconecte el interruptor general y pida ayuda a un profesional.



¿Cómo actuar ante quemaduras?

Como norma general lo primero es apartar al quemado de la fuente de calor, echar sobre la quemadura agua fría, a chorro, durante 10-15 minutos, aplicar un antiséptico yodado y cubrir con una gasa vaselinizada. Acudir a un centro sanitario siempre que se tengan molestias o si se tienen dudas.



1. Si la quemadura se produce con una llama que prenda la ropa, hay que envolver al quemado en una prenda amplia de abrigo o tirarlo al suelo y revolcarlo por él. A continuación se le moja con agua fresca, se le envuelve en tela limpia y se le traslada a un hospital. Nunca se le debe quitar la ropa.
2. Si se produce por un producto corrosivo (lejía, sosa, amoníaco, etc.), retirar la ropa y lavar al accidentado con agua abundante. Si el tóxico le ha caído en los ojos, lavárselos con agua o suero fisiológico en cantidad abundante; a continuación tapar ambos ojos y trasladarlo al hospital.
3. En caso de insolación, desnudar al accidentado, aplicarle compresas de agua fría en la cabeza y darle de beber agua fresca. Buscar atención médica si aparece fiebre, dolor de cabeza intenso, vómitos o malestar general.

Nunca

- Aplicar polvos, ungüentos, pomadas ni remedios caseros, ninguno.
- Aplicar hielo.
- Utilizar algodón ni esparadrapo.
- Romper las ampollas.
- Dar de beber a un quemado grave.

4. En caso de electrocución

- Siempre como primer paso desconectar inmediatamente la red general; si no es posible, apartar al accidentado de la fuente con un objeto aislante (un palo, toalla seca, etc.).
- Si el piso está mojado, no acercarse ni pisarlo.
- Si no hay riesgo, verificar la respiración y el pulso del accidentado; si no respira o no tiene pulso, proceder a reanimarlo.
- Ante una quemadura proceder como se indica en el apartado. (Ver capítulo 8.)



Nunca

- Tocar directamente a la persona mientras esté en contacto con la fuente que le causó la descarga eléctrica.
- Utilizar algo que tenga metal para separar al accidentado de la fuente.



7. El botiquín de primeros auxilios

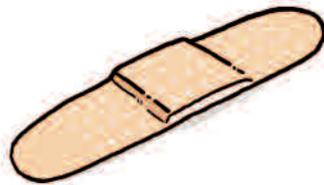
El botiquín es un componente indispensable de nuestro hogar que puede facilitarnos muchísimo la labor de atender correcta y rápidamente a un herido, ya que contiene lo necesario para curar a un accidentado leve y frenar el avance de la lesión en caso de presentarse un accidentado grave.

En el mercado existen ya botiquines que llevan los objetos necesarios y podemos adquirirlos, aunque lo habitual es que en un hogar se realice por la familia.

Debemos disponer de:

Material de cura:

- Gasas estériles de varios tamaños.
- Vendas.
- Esparadrapos.
- Tiritas.
- Compresas.
- Guantes estériles.



Antisépticos:

Evitan o disminuyen el riesgo de infección por gérmenes presentes en las lesiones.

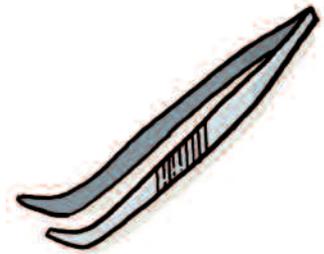
- Jabón PH neutro.
- Povidona Yodada.

Medicamentos:

- Analgésicos-antitérmicos (ibuprofeno, paracetamol...).
- Crema para quemaduras de primer grado.
- Crema para picaduras de insectos.
- Sobres de suero oral.

Otros:

- Suero fisiológico.
- Tijeras.
- Termómetro.
- Pinzas.
- Bastoncillos.
- Linterna.



Recuerda

- Todo este material debe estar en un lugar seguro para evitar accidentes.
- El botiquín debe ser hermético, pero fácil de abrir.
- No es recomendable colocar el botiquín ni en el baño ni en la cocina. Hay que tenerlo en ambientes que no sean ni demasiado secos ni demasiado húmedos.
- Cuando utilicemos algún material es importante reponerlo.
- Comprobar periódicamente la fecha de caducidad de los productos.

8 PRIMEROS AUXILIOS

8.1 REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR ADULTOS

Si encuentra a una persona inconsciente, siga los siguientes pasos:

1. **Compruebe que realmente está inconsciente:** grítele y sacúdala suavemente.
2. **Pida ayuda al Servicio de Emergencias.**
3. **Retire cualquier cuerpo extraño** (dentadura, caramelo, etc.) que pueda encontrarse en la boca.
4. **Colóquelo tumbado boca arriba**, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo.
5. **Ábrale la vía aérea**, colocando una mano sobre la frente para extenderle el cuello; y, con los dedos de la otra mano, levántele la mandíbula. En caso de que haya sufrido un accidente o una caída evite moverle el cuello, sólo levante la mandíbula.



6. **Compruebe que realmente no respira**, para lo cual coloque su oído sobre la boca de la víctima para sentir la respiración y mírele el cuerpo para observar si se le eleva el tórax con la entrada del aire.
7. Si respira, continúe vigilándola hasta la llegada de los Servicios de Emergencias.
8. Si no respira, compruebe si tiene pulso, tocando, durante al menos 10 segundos, con los dedos índice y medio en la parte lateral del cuello, junto a la nuez.
 - **Si no respira pero sí tiene pulso inicie la RESPIRACIÓN BOCA A BOCA:** Una vez abierta la vía aérea, píncele la nariz con dos dedos de la mano que sujeta la frente; coja aire, adapte su boca a la de la víctima y realice 5 insuflaciones lentas y seguidas mirándole al tórax para comprobar que se eleva, espere a que descienda antes de realizar la siguiente insuflación. Mantenga un ritmo de 20 por minuto y compruebe, cada minuto, que sigue habiendo pulso.





- Si no respira y no tiene pulso, además habrá que comenzar con el **MASAJE CARDIACO**, para lo cual:
- 9. **Localice el punto de compresión para el masaje**, que se sitúa en la mitad inferior del esternón. Ponga el talón de una mano sobre esta zona y coloque la otra mano encima, entrelazando los dedos y evitando que éstos toquen el pecho.
- 10. **Inicie el masaje cardiaco**: Comprima hacia abajo el esternón haciéndolo descender 4-5 cm., a un ritmo aproximado de 100 por minuto. Si está usted solo deberá intercalar 2 insuflaciones de aire cada 30 masajes. Si se hace la reanimación entre 2 personas, una se ocupará del masaje y otra de la respiración.



- 11. Cada 2 minutos se comprobará la recuperación del pulso y de la respiración. Si no se recuperan, mantenga la reanimación hasta la llegada de los

Servicios de Emergencia. Si se recuperan, coloque a la víctima en Posición Lateral de Seguridad.



8.2. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR NIÑOS

Si encuentra a un niño inconsciente, siga los pasos:

1. **Compruebe que está inconsciente** hablándole o con pequeños estímulos (pellizcos, sacudidas suaves...); evite moverle la cabeza o el cuello si sospecha que ha sufrido un golpe o caída.
2. **Pida ayuda** a alguien para que avise al Sistema de Emergencias, pero no abandone al niño e inicie las siguientes maniobras:
3. **Colóquelo tumbado boca arriba**, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo.
4. **Ábrale la vía aérea** colocando una mano sobre la frente para extenderle el cuello ligeramente y con los dedos de la otra mano levante la mandíbula. En caso de que haya sufrido un accidente o caída evite moverle el cuello.

5. **Compruebe que realmente no respira**, para lo cual coloque su oído sobre la boca y la nariz del niño, para sentir la respiración; y mírele el cuerpo para observar si se le eleva el tórax con la entrada del aire.
6. **Si no respira, se iniciará la respiración boca a boca**: Con la vía aérea abierta, píncele la nariz con dos dedos de la mano que sujeta la frente; coja aire, adapte su boca a la del niño (en los lactantes la boca del socorrista debe abarcar la boca y la nariz del niño) y realice 5 insuflaciones de aire lentas y seguidas mirándole al tórax para comprobar que se eleva con la entrada del aire.
7. **Compruebe el pulso**, lo que se realiza en los niños mayores de un año tocando con los dedos índice y medio en el cuello, junto a la nuez (como en el adulto), y en los lactantes, en la parte interna del brazo.
 - Si tiene pulso, siga ventilando a un ritmo aproximado de 20 insuflaciones por minuto.
 - **Si no tiene pulso, inicie el MASAJE CARDIACO**, para lo cual:
8. **Localice el punto de compresión** que se encuentra en la parte media del esternón.
 - En el lactante menor de un año apoye dos dedos en esta zona y comprima hacia abajo a un ritmo de 100 por minuto.



- En el niño entre 1 y 8 años apoye el talón de una mano en la zona y con el brazo extendido comprima hacia abajo a un ritmo de 100 por minuto.



- Si el niño es mayor de 8 años, se realizará con las dos manos, como en el adulto.
9. **Coordine la ventilación con el masaje cardíaco** de tal forma que dé 30 compresiones y 2 insuflación. Si se hace la reanimación entre dos personas, una se ocupará del masaje y otra de la respiración.
 10. Cada dos minutos se debe comprobar si el niño ha recuperado la respiración espontánea y/o el pulso.
 11. Asegúrese de que alguien avisó al Sistema de Emergencias.

Recuerda

Es importante saber que para realizar correctamente estas maniobras es muy conveniente recibir formación específica en RCP básica.



ACTUACIÓN GENERAL EN ACCIDENTES CON NIÑOS

Nunca hay que perder la calma, por ningún motivo. Debemos concentrarnos en tratar de solucionar de la mejor manera el problema para evitar sufrimientos al pequeño; si los adultos se muestran tranquilos, transmitirán seguridad al niño.

Qué hacen en accidentes con niños

- En casos graves, lo primordial es intentar salvar la vida del niño.
- Llamar a los servicios de atención de emergencias de inmediato.
- Llamar al médico.
- Tratar de no mover al herido más de lo estrictamente necesario, para evitar lesiones posteriores.
- Examinar cuidadosamente al chico.
- Calmar a la víctima.
- Controlar la respiración y el pulso del pequeño.
- En caso de que no respire o tosa intensamente y su color se torne azulado, esto indicaría que puede estar atragantado con algún objeto. Intentaremos hacer que expulse el objeto dejándolo toser libre, seguramente saldrá solo; si comienza a ponerse morado, pero sigue consciente, deberemos intentar sacárselo alternando 5 golpes interescapulares con 5 compresiones abdominales. Si pierde el conocimiento hay que iniciar la Reanimación Cardiopulmonar.

No hacer nunca en accidentes con niños

- Dejar a la víctima sola.
- Tocar la herida sin protección.
- Mover a la víctima sin necesidad.
- Acosar con preguntas a la víctima.
- Intentar acomodar los huesos en caso de fractura.
- Dejar una hemorragia sin atender.
- No deben suministrarse medicinas, alimentos o bebidas a una víctima.
- Si un niño tose insistentemente, es preferible dejarlo toser libre que intentar quitar lo que obstruye su garganta, seguramente es algo que saldrá solo. A menos que comience a ponerse morado o se desmaye.



ACTIVIDADES ACCIDENTES

1. Revisar el botiquín de primeros auxilios

Os proponemos revisar el botiquín de primeros auxilios de casa en familia, informando a los niños de su contenido y para qué sirven cada uno de los elementos que contiene. Si no se dispone de uno, hacerlo.

Adjuntamos el siguiente listado al que la familia puede añadir los enseres que necesite por sus características específicas (alergias, diabetes y otras enfermedades).

Material de cura:

- Gasas estériles de varios tamaños
- Vendas
- Esparadrapos
- Tiritas
- Compresas
- Guantes estériles

SÍ **NO** **AÑADIR**

SÍ	NO	AÑADIR

Antisépticos:

- Jabón PH neutro
- Povidona yodada

Medicamentos:

- Analgésicos antitérmicos (ibuprofeno, paracetamol...)
- Crema para quemaduras de primer grado
- Crema para picaduras de insectos
- Sobres de suero oral

Otros:

- Suero fisiológico
- Tijeras
- Termómetro
- Pinzas
- Bastoncillos
- Linterna
-
-
-
-

2. Practicar la reanimación cardiopulmonar

Sería bueno que la familia asistiera a una clase de primeros auxilios básicos que incluyan los ejercicios de reanimación, sobre todo los miembros que, por su edad, sean capaces de comprenderlos, aprenderlos y aplicarlos. Para realizarlos consulte con instituciones como centros de salud o Cruz Roja que suelen impartir periódicamente cursos gratuitos.



Si deseas más información sobre el proyecto CuidadoSOS, o quieres colaborar en su difusión, ponte en contacto con nosotros en los teléfonos 91 581 26 03 ó 91 541 22 22 o en la web www.cuidadosos.com

FUNDACIÓN **MAPFRE**

www.fundacionmapfre.com

www.cuidadosos.com