

Lista de Cotejo para Prevención de Accidentes en Casa

(Basada en las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría)

Cuidados Generales:

- ✓ NO USAR ANDADERAS: tanto por los accidentes como por el desarrollo infantil
- ✓ Puertas de seguridad entre cocina, cuartos y escaleras
- ✓ Sujetar TODOS los muebles a la pared (empotrar)
- ✓ No contar con armas de fuego en casa
- ✓ No dejar cordones o cortinas largas
- ✓ Cubrir todos los contactos de la casa
- ✓ Bordes de las mesas redondos o cubiertos
- ✓ Tener un plan de evacuación en caso de accidente y un botiquín en casa y auto
- ✓ Tener el número de urgencias, ambulancia y pediatra en los teléfonos y en el refrigerador
- ✓ Tener un plan de cuidado para cualquier padecimiento
- ✓ Enseñar a los niños >5 años a marcar 911 en caso de urgencia
- ✓ Revisar que no haya objetos pequeños en el piso o en lámparas u otros objetos de la casa
- ✓ Retirar cualquier objeto flamable (cerillos, encendedores)
- ✓ Barandales en zonas de escaleras balcones o azoteas
- ✓ Botiquín o medicamentos bajo llave y en su contenedor original
- ✓ Cables siempre bien cubiertos y que pasen detrás de los muebles
- ✓ Barrera hacia la chimenea
- ✓ No tener globos en casa (menores de 5 años)

Cocina:

- ✓ Protección para la estufa
- ✓ Seguros o dispositivos de seguridad para cajones y puertas
- ✓ NADA de detergentes o jabones al alcance de los niños
- ✓ NUNCA meter líquidos tóxicos en botellas de refresco o de agua
- ✓ Siempre subir a la silla de comer con cinturón
- ✓ Ollas y sartenes con el mango hacia la pared cuando se cocina
- ✓ Punzocortantes y electrodomésticos en el cajón más alto y con
- ✓ Desconectar todos los aparatos eléctricos cuando no se usan y enredar el cordón
- ✓ No tener bolsas de plástico al alcance
- ✓ Extinguidor

Baño:

- ✓ Seguro en la tapa del escusado
- ✓ Tapete o anti derrapantes en piso del baño, regaderas y en la tina del bebé
- ✓ Cubrir contactos
- ✓ Medicinas y maquillaje bajo llave
- ✓ Quitar secadoras, planchas y rasuradores del alcance
- ✓ Seguros de puertas y cajones
- ✓ Termostato de la casa máximo en 39°C
- ✓ Cubrir puerta para que no quede cerrado el baño desde adentro

Cuarto del bebé:

- ✓ Seguro para que la puerta no se quede cerrada
- ✓ Cambiador con cinturón para evitar caídas y tener material todo listo en el cambiador
- ✓ NUNCA dejar solo al bebé en el cambiador
- ✓ No tener el talco cerca cuando se cambia al bebé (aspiración)
- ✓ Cuna con barandales con menos de 6 cm entre cada uno y apretar tornillos antes de usarla
- ✓ Camas y cunas lejos de las ventanas, ya que el bebé se comienza a parar en la cuna siempre tener el nivel más alto del barandal puesto
- ✓ Tapete o anti derrapante debajo de la cuna (nunca dejar ruedas)
- ✓ El colchón no debe ser ni más pequeño ni más grande que el tamaño de la cuna
- ✓ Colchón firme, acostarlo boca arriba y sin cobertores
- ✓ No tener peluches ni otros objetos en las cunas
- ✓ Cuidar que la cuna no tengas objetos decorativos desprendibles (riesgo de aspiración)
- ✓ La luz nocturna que nunca esté cerca de sábanas o telas, intentar comprar luz fría (Luz LED)
- ✓ Detector de humo dentro o cerca del cuarto
- ✓ Seguros para la apertura de ventanas
- ✓ Poner los móviles y cordones de cortinas lejos del alcance de los niños (estrangulamiento)
- ✓ Cesto de juguetes sin tapa o con tapa ligera
- ✓ Colocar la cuna al menos a 1 metro de distancia de la ventana

Ya que terminaste de revisar y hacer todo lo que te mencionaba en esta lista, te recomiendo que te agaches a la altura de un niño o bebé, así verás por unos minutos cómo ven su mundo y te pueden llamar la atención cosas que no habías visto antes (como juguetes pequeños, algún cordón que no habías visto, etc.)

También recuerda que las medidas de seguridad se aplican dentro y FUERA de casa. Siempre que estén sobre alguna bicicleta o patines que porten un casco y rodilleras, en el coche no olviden el uso del cinturón de seguridad, al salir siempre deja la casa cerrada con llave, no uses el celular mientras manejes (por más urgente que parezca, puede esperar).

A través de medidas tan simples como éstas, podrás aportar mucho a la salud de tu familia a través de la prevención de muchos accidentes.