Proteja a sus seres queridos de las caídas

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

Las caídas son la causa principal de las lesiones no mortales en los niños de 0 a 19 años de edad. Todos los días, en los Estados Unidos, cerca de 8,000 niños reciben tratamiento en salas de emergencia por lesiones relacionadas con caídas. Esto representa una cifra total de 2.8 millones de niños al año. Sin embargo, las lesiones causadas por las caídas se pueden prevenir y usted puede desempeñar un papel fundamental para proteger a sus niños queridos.

Para que sus niños disfruten de un área de juegos segura, verifique que el equipo esté diseñado y mantenido adecuadamente y que tenga superficies suaves en las que caigan los niños. Esto puede disminuir la probabilidad de una lesión si su pequeño se tropieza y se cae al jugar.

Además, utilice dispositivos de seguridad en la casa, como barras protectoras en las ventanas que se encuentren por encima del primer piso, puertas de seguridad para escaleras y barandillas de protección. Las caídas pueden ocurrir en la casa al igual que en el área de juegos, por lo que estos dispositivos de seguridad ayudarán a evitar que un niño inquieto sufra una caída peligrosa. Un niño crece y se desarrolla rápidamente y de un día para otro puede empezar a moverse, primero rodando y después gateando. Esté atento a la capacidad de moverse de su niño y trate de adelantarse a sus acciones. El que un niño que comienza a caminar no haya intentado todavía bajar las escaleras no significa que no lo hará mañana.

Las precauciones sencillas pueden ayudar a prevenir una lesión. Asegúrese de que su niño use equipo de protección cuando realice deportes activos, como por ejemplo, si va a patinar, necesitará rodilleras, coderas y bandas para las muñecas. Este equipo puede reducir la probabilidad de que sufra una lesión deportiva que le impida seguir jugando.

Es crucial que usted vigile muy de cerca a los niños bajo su cuidado para prevenir lesiones por caídas ya sea en la casa o cuando jueguen afuera. En general, es importante vigilar a los niños pequeños todo el tiempo que estén cerca de sitios peligrosos como escaleras y juegos infantiles.

Cuando se trata de los niños que amamos, por supuesto que queremos protegerlos de cualquier daño. Usted tiene el poder de ayudarlos a que aprovechen sus vidas al máximo, sin tener que padecer el dolor y el sufrimiento que provocan las lesiones.

Las lesiones infantiles se pueden prevenir es una iniciativa de los CDC para aumentar la concientización de los padres sobre las principales causas de lesiones en los niños de los Estados Unidos y la forma en que se pueden prevenir. Para obtener más información visite la página www.cdc.gov/safechild.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.