



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL INVIERNO

Sea que el invierno traiga consigo tormentas severas, poca nieve, o simplemente temperaturas frías, la American Academy of Pediatrics (AAP) tiene algunos consejos valiosos respecto a cómo mantener a sus hijos seguros y calientes. Por favor siéntase en libertad de usar estos consejos en parte o en su totalidad en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento de la fuente.

Qué usar

- Ponga ropas abrigadas a sus bebés y niños para actividades al aire libre. Varias capas delgadas los mantendrán secos y calientes. La ropa para niños debe constar de pantalones térmicos, cuello de tortuga, una o dos camisetas, pantalones, suéter, abrigo, calcetines calientes, botas, guantes, y una gorra.
- La regla general para bebés de edad más avanzada y niños de corta edad es vestirlos con una capa más de ropa que la que un adulto usaría en las mismas condiciones.
- Las frazadas, los edredones, las almohadas, las pieles de oveja y otra ropa de cama suelta pueden contribuir al síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS por sus siglas en inglés), y deben mantenerse fuera de donde duerme el bebé. Se prefiere la ropa para dormir, como los mamelucos.
- Si debe usarse una frazada para mantener caliente a un bebé que esté durmiendo, debe llegar sólo hasta el pecho del bebé, y la parte correspondiente a los pies y a los lados se debe meter por debajo del colchón de la cuna, de modo que la cara del bebé tenga menos probabilidades de quedar cubierta por la ropa de cama.

Hipotermia

- La hipotermia aparece cuando la temperatura de un niño cae por debajo de lo normal debido a exposición al frío. Suele ocurrir cuando un joven está jugando al aire libre en clima en extremo frío sin usar ropa apropiada.
- Conforme se establece hipotermia, el niño puede presentar estremecimientos y hacerse aletargado y torpe. Puede tener dificultad al hablar, y su temperatura corporal declinará.
- Si sospecha que su hijo tiene hipotermia, llame de inmediato al 911. Mientras llega la ayuda, lleve a su hijo al interior, quítele cualquier ropa mojada, y envuélvalo en frazadas o en ropas calientes.

Congelación

- La congelación ocurre cuando la piel y los tejidos externos se congelan. Este padecimiento tiende a ocurrir en las extremidades, como los dedos de las manos, los dedos de los pies, las orejas y la nariz. Pueden ponerse pálidos, de color gris, y ampollarse. Al mismo tiempo, el niño tal vez se queje de que la piel le arde o ha quedado entumecida.
- Si ocurre congelación, lleve al niño al interior y coloque las partes congeladas de su cuerpo en agua tibia (no caliente). Se recomiendan 40°C (104°F) (aproximadamente la temperatura de casi todas las bañeras). Pueden aplicarse toallitas para ducha tibias en la nariz, las orejas y los labios congelados.
- No frote las áreas congeladas.
- Después de algunos minutos, séquelo y cúbralo con ropa o frazadas. Déle algo caliente para que beba.
- Si el entumecimiento continúa durante más de unos minutos, llame a su doctor.

Salud durante el invierno

- Si su hijo sufre sangrados por la nariz durante el invierno, trate de usar un humidificador de aire frío en la recámara del niño por la noche. Las gotas nasales de solución salina pueden ayudar a mantener húmedos los tejidos. Si el sangrado es copioso o aparece varias veces, consulte a su pediatra.
- Muchos pediatras consideran que durante el primer año de un bebé basta con un baño dos o tres veces a la semana. Los baños más frecuentes pueden resecar la piel, en especial durante el invierno.
- El clima frío no causa resfriados o gripe, pero los virus que causan los resfriados y la gripe tienden a ser más frecuentes durante el invierno, cuando los niños están en la escuela y están en contacto más estrecho entre sí. El lavado de manos frecuente, y enseñar a su hijo a estornudar o toser hacia los ángulos de los codos, puede ayudar a disminuir el riesgo de resfriados y gripe.
- Entre los 6 y 59 meses de edad, los niños deben recibir la vacuna contra la gripe a fin de disminuir su riesgo de contraerla.

Deportes y actividades invernales

Establezca límites de tiempo razonables sobre el juego al aire libre para prevenir congelación. Haga que los niños entren periódicamente al hogar para calentarse.

Patinaje sobre hielo

- Sólo permita a los niños patinar sobre superficies aprobadas. Busque señales colocadas por el departamento local de policía o de recreación, o llame a su departamento de policía local para preguntar cuales áreas se han aprobado.

- Recomiende a su hijo que: patine en la misma dirección que el resto de las personas; evite cruzar el hielo corriendo; nunca patine sólo, y no masque chicle ni coma caramelo mientras patina.
- Considere hacer que su hijo use un casco mientras patina.

Deslizamiento en trineo

- Mantenga lejos de vehículos motorizados a los niños que se deslizan en trineos.
- Es necesario supervisar a los niños.
- Mantenga a los niños de corta edad separados de los de mayor edad.
- Deslizarse en trineos con los pies por delante o sentado, en lugar de acostado con la cabeza hacia delante, puede evitar lesiones de la cabeza.
- Considere hacer que su hijo use un casco mientras se desliza en trineo.
- Use trineos que se puedan guiar, no discos para nieve ni cámaras para neumáticos.
- Los trineos deben ser estructuralmente sólidos, y estar libres de bordes afilados y astillas, y el mecanismo de dirección debe estar bien lubricado.
- Las pendientes para trineos deben estar libres de obstáculos, como árboles o cercas; deben estar cubiertas de nieve, no de hielo; no deben estar demasiado empinadas (pendiente de menos de 30°), y deben terminar en un espacio plano suficiente para frenar.
- Evite deslizarse en trineo en áreas llenas de gente.

Esquí sobre nieve y deslizamiento en tabla para nieve (snowboarding)

- Un instructor capacitado en un programa diseñado para niños debe enseñar a los niños a esquiar o a deslizarse en tabla para nieve.
- Nunca esquíe, ni se deslice en tabla para nieve, solo.
- Los niños de corta edad siempre deben ser supervisados por un adulto. La necesidad de supervisión de niños de mayor edad por parte de un adulto depende de la madurez y habilidad del niño. Si los niños de mayor edad no están con un adulto, al menos deben estar acompañados por un amigo.
- La AAP recomienda que los menores de siete años no se deslicen en tabla para nieve.
- Considere el uso de un casco.

- El equipo debe quedarle bien al niño. Los esquiadores deben usar fijaciones de seguridad que se ajusten al menos cada año. Quienes se deslizan en tabla para nieve deben usar guantes con protectores de muñeca integrados.
- Las pendientes deben ser apropiadas para la habilidad y experiencia del esquiador o de quien se desliza en tabla para nieve. Evite las pendientes llenas de gente.
- Evite esquiar en áreas donde haya árboles y otros obstáculos.

Paseo en moto de nieve (snowmobiling)

- La AAP recomienda que los niños de menos de 16 años de edad no operen motos de nieve, y que los menores de seis años nunca vayan en motos de nieve.
- No use una moto de nieve para jalar un trineo ni esquiadores.
- Use gafas protectoras y un casco de seguridad aprobados para uso en vehículos motorizados, como motocicletas.
- Viaje a velocidades seguras.
- Nunca consuma alcohol ni otras drogas antes de andar en moto de nieve ni mientras ande en este tipo de aparato.
- Nunca ande en moto de nieve solo, ni por la noche.
- Permanezca en los caminos trazados, lejos de carreteras, agua, vías ferroviarias y vías peatonales.

Protección contra la luz solar

Los rayos solares aún pueden causar quemaduras por luz solar durante el invierno, en especial cuando se reflejan desde la nieve. Asegúrese de cubrir la piel expuesta de su hijo con pantalla protectora solar.

Protección contra incendios

El invierno es una época durante la cual ocurren incendios en el hogar. Es un buen momento para recordar:

- Adquiera e instale alarmas de humo en cada piso de su hogar
- Pruebe las alarmas de humo mensualmente
- Practique simulacros de incendio con sus hijos