

Prevención de accidentes en casa

Recorrido cuarto por cuarto, con lo que puedes cambiar hoy

BEBÉS Y NIÑOS

Las lesiones en casa son la causa más frecuente de urgencias en menores de 5 años, y casi todas se pueden prevenir. Haz este recorrido con la casa enfrente, no de memoria. Agáchate a la altura de tu hijo: desde ahí se ve lo que él ve.

Recámara y dormir seguro

- ☐ El bebé duerme boca arriba, en su propia superficie firme, en la misma habitación que un adulto.
- ☐ La cuna está vacía: sin almohadas, cojines, peluches, protectores acolchados ni cobijas sueltas.
- ☐ Sin cordones de persianas colgando cerca de la cuna o de la cama.
- ☐ La cuna está lejos de ventanas, calentadores y contactos.
- ☐ Nada de dormir en sillones, sillas o con el bebé sobre el pecho de un adulto dormido.

Baño

- ☐ Nunca se deja al niño solo en la tina, ni un segundo, ni con un hermano mayor cuidando.
- ☐ Se vacía la tina, las cubetas y las palanganas inmediatamente después de usarlas.
- ☐ Se prueba la temperatura del agua con el codo antes de meterlo.
- ☐ Tapete antiderrapante dentro y fuera de la regadera.
- ☐ Medicamentos, rastrillos, cosméticos y productos de limpieza bajo llave, no bajo el lavabo.
- ☐ La tapa del inodoro se mantiene cerrada.

Un niño pequeño puede ahogarse en muy poca agua y en silencio. Los ahogamientos rara vez hacen ruido.

Cocina

- ☐ Los mangos de las ollas y sartenes apuntan hacia adentro de la estufa.
- ☐ Se usan preferentemente las hornillas de atrás.
- ☐ No se carga al bebé mientras se cocina o se toma algo caliente.
- ☐ Mantel largos retirados: un jalón tira todo lo que está encima.
- ☐ Cuchillos, bolsas de plástico, encendedores y detergentes fuera de alcance y con seguro.
- ☐ Los productos de limpieza se quedan en su envase original, nunca en botellas de refresco.

Sala y áreas comunes

- ☐ Muebles altos, libreros y pantallas anclados a la pared.
- ☐ Barandales y protecciones en escaleras, arriba y abajo.
- ☐ Esquineros en mesas de vidrio o de canto vivo.
- ☐ Contactos eléctricos tapados y cables recogidos.
- ☐ Objetos pequeños fuera del piso: si pasa por un tubo de papel de baño, un niño menor de 3 años se lo puede tragar.
- ☐ Pilas de botón e imanes pequeños guardados bajo llave.
- ☐ Ventanas con seguro o barandal; nada para trepar junto a ellas.
- ☐ Plantas tóxicas, velas y aromatizantes fuera de alcance.

Por edad, lo que más pasa

Edad	Riesgo principal	Lo que más ayuda
0 a 6 meses	Asfixia al dormir y caídas del cambiador	Cuna vacía y nunca soltar al bebé en superficies altas
6 a 12 meses	Atragantamiento y quemaduras	Piso despejado y bebidas calientes lejos
1 a 2 años	Intoxicaciones y ahogamiento	Todo bajo llave y agua siempre vaciada
2 a 4 años	Caídas, ventanas y quemaduras	Anclar muebles, seguros en ventanas, cocina protegida

En el coche

- ☐ Silla infantil siempre, incluso en trayectos cortos, incluso en taxi o aplicación.
- ☐ En sentido contrario a la marcha el mayor tiempo posible, según el peso y la talla que indique la silla.
- ☐ En el asiento trasero. Nunca en el asiento delantero con bolsa de aire activa.
- ☐ Nunca en brazos de un adulto.
- ☐ Nunca se deja a un niño solo dentro del coche, ni un minuto, ni con la ventana abierta.

Llama al 911 de inmediato si

- Se atraganta y no puede toser, hablar ni respirar
- Tragó una pila de botón, un imán o un producto de limpieza
- Se cayó desde una altura mayor a su estatura, o se golpeó la cabeza y vomita, está somnoliento o no responde igual
- Sufrió una quemadura extensa, o en cara, manos, genitales o pliegues
- Estuvo sumergido en agua, aunque ahora se vea bien
- Tuvo una convulsión

Teléfonos en el refrigerador

Emergencias: 911

Quien atiende a mis hijos

Hospital más cercano y cómo llegar

Un adulto de confianza que viva cerca

Alergias y antecedentes de mis hijos

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Organización Mundial de la Salud — Informe mundial sobre prevención de las lesiones en los niños.
- Secretaría de Salud (México) — Prevención de accidentes en el hogar en menores de cinco años.
- American Academy of Pediatrics — Recomendaciones de sueño seguro del lactante.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.