

# Seguridad en el hogar: Lista de inspección

## (Home Safety Checklist)

¿Es su hogar un lugar donde su hijo pueda vivir y jugar de modo seguro? La siguiente lista de inspección le ayudará a prevenir lesiones graves e incluso la muerte. Aunque se enumeran inquietudes de seguridad comunes, es importante tener en cuenta que cada casa es diferente y que por lo tanto no existe una lista de inspección completa. Puesto que en su propia casa puede haber otras inquietudes de seguridad, le aconsejamos hacer una inspección a fondo por lo menos cada seis meses.

### La habitación del niño

#### Cambiador

- Nunca deje al bebé desatendido en el cambiador. Mantenga todos los suministros al alcance de la mano y use siempre la correa de seguridad para prevenir caídas. Procure sostener al niño con una mano en todo momento, incluso si tiene puesta la correa de seguridad.
- Cerciórese de que los cordones de las cortinas y persianas estén fuera del alcance del niño. Cualquier cordón suelto puede estrangular a un niño. Mantenga los cordones atados en lo alto, sin que formen un lazo. Revise también los cordones de las cortinas y persianas de los demás cuartos.
- Si le pone talco a su bebé, échese con cuidado, evitando que le caiga en la cara. Algunos informes publicados indican que el talco puede lesionar los pulmones de un bebé.

#### Cuna

- Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante, o muerte de cuna. Todo bebé saludable de menos de un año de edad debe dormir boca arriba, tanto de día como de noche. El lugar más seguro para que un niño duerma es una cuna con un colchón firme y una sábana bien ajustada. Mantenga las almohadas, edredones, colchas, pieles de borrego y muñecos de peluche fuera de la cuna del bebé. Éstos podrían taponar la cara al bebé, incluso si está acostado boca arriba. Además, los objetos voluminosos que se dejan en la cuna pueden ser usados por el bebé como un escalón para treparse y salirse de la cuna cuando ya pueda ponerse de pie.
- No cuelgue ningún objeto con cordeles o cintas encima de la cuna.
- Verifique que la cuna no tenga puntas ni rebordes en las esquinas. El bebé podría estrangularse si una de sus prendas de vestir queda enganchada en estas puntas. Asimismo, las ranuras de la cuna no deben estar a más de 2 pulgadas de distancia. Si las ranuras están demasiado apartadas, la cabecita de un bebé podría quedar atrapada en este espacio.
- Use un colchón que se ajuste bien a la cuna, de tal modo que el bebé no pueda deslizarse por entre los costados de la cuna.
- Apriete bien todos los tornillos, pernos y demás accesorios de ferretería para evitar que la cuna se desplome.

#### Otros artículos de la habitación

- **Lamparitas.** Coloque las lamparitas que iluminan la habitación del niño en la noche alejadas de cortinas o ropa de cama para evitar que se produzca un incendio. Compre sólo lamparitas que no se calienten.
- **Detectores de humo.** Instale detectores de humo afuera de cada habitación (o en cualquier parte donde duerma alguien), en la zona de la caldera, y en cada nivel de su casa, incluyendo el sótano. Compre detectores con pilas de litio de larga duración. Las pilas corrientes deben cambiarse cada año. Ensaye los detectores de humo cada mes para verificar que funcionen correctamente.
- **Seguros de las ventanas.** Compruebe que los seguros de las ventanas estén puestos para prevenir que un niño se caiga por una ventana.
- **Enchufes.** Coloque protectores en todos los enchufes de su casa. Un niño puede quemarse o electrocutarse al meter los dedos o un objeto en un enchufe.
- **Baúles de juguetes.** El mejor lugar para guardar los juguetes es una caja o un cesto sin tapa. Sin embargo, si usa un baúl con tapa, cerciórese de que tenga bisagras seguras que mantengan la tapa abierta y que no pellizquen la piel. El baúl también debe tener agujeros en caso de que un niño se quede atrapado adentro.
- **Humidificador.** Use un humidificador de vapor frío para evitar quemaduras. Límpielo a menudo para evitar que se llene de bacterias y moho.

#### La cocina

- Guarde los cuchillos afilados y cualquier otro utensilio con filo, así como los detergentes de platos y otros productos de limpieza en un gabinete con seguro a prueba de niños.
- Mantenga las sillas y los bancos alejados de los mostradores y de la estufa para evitar que el niño se trepe a los mismos y se lastime.
- Use los quemadores o fogones traseros y coloque las manijas de las ollas hacia atrás de la estufa para evitar que estén al alcance de los niños. Mantenga al niño alejado de la estufa cuando alguien esté cocinando.
- Coloque los electrodomésticos fuera del alcance del niño y desconéctelos cuando no estén en uso. Los cables de los electrodomésticos deben estar enrollados y fuera del alcance del niño.
- Adquiera una silla para comer resistente y que tenga una correa de seguridad con tirantes para la entrepierna.
- Tenga en la cocina un extinguidor de incendios que funcione. Sepa cómo y cuándo usarlo.

#### El baño

- Siempre que su bebé o niño pequeño esté en la tina del baño, permanezca a un brazo de distancia. Muchos ahogamientos se producen cuando uno de los padres deja a un bebé o a un niño pequeño solo o en compañía de otro niño pequeño (incluso en pocas pulgadas de agua).

- Mantenga la puerta del baño cerrada cuando no esté en uso. Mantenga la tapa del inodoro abajo y considere la idea de ponerle un pasador de seguridad para que el niño no pueda levantarla. Colóquelo un cobertor al pomo de la puerta del baño para evitar que el niño entre al baño cuando usted no lo esté viendo.
- Coloque una estera antideslizante en la tina y en el piso del baño.
- Mantenga todas las medicinas, artículos de tocador, cosméticos y limpiadores fuera del alcance de los niños. Guarde estos artículos en un armario con seguro. Verifique que todas las medicinas tengan tapas a prueba de niños.
- Desenchufe los secadores de pelo, tenacillas para el pelo y cualquier otro electrodoméstico y guárdelos lejos del alcance de los niños.
- Cerciórese de que los enchufes del baño tengan interruptores de falla a tierra. (GFI, por sus siglas en inglés).
- Para evitar quemaduras, la máxima temperatura del agua que sale por el grifo no debe ser superior a los 120 °F. En muchos casos es posible ajustar el calentador del agua.

### La sala de estar

- Recubra los bordes y esquinas de las mesas con un material acolchado.
- Coloque las plantas caseras lejos del alcance del niño ya que algunas pueden ser venenosas.
- Compruebe que el televisor y otros objetos pesados (como las lámparas) estén asegurados para evitar que se vuelquen.
- Revise los cables eléctricos. Reemplace cualquier cable que esté desgastado, pelado o averiado. Nunca sobrecargue un enchufe. Los cables deben extenderse por detrás de los muebles y no colgar de un sitio donde los niños puedan jalarlos. Retire los cables que no se usen.
- Coloque una barrera alrededor de la chimenea y de cualquier otra fuente de calor.
- Guarde los cerillos y encendedores lejos del alcance de los niños o en un armario con seguro. Enséñele a su hijo que los cerillos y los encendedores sólo deben ser usados por adultos.

### A través de la casa

Revise bien toda la casa, teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- Una casa sin armas de fuego es más segura. Si usted debe tener una pistola en su casa, cerciórese de guardarla descargada y bajo llave en una caja fuerte o con el gatillo trabado y las balas guardadas bajo llave en otro lugar.
- Bloquee todos los accesos a escaleras con portones especiales.
- Cerciórese de que todos los cuartos de su casa estén libres de piezas pequeñas, bolsas plásticas, juguetes pequeños, monedas y globos con los que su niño pudiera atragantarse. Revise con frecuencia si hay cosas alrededor y debajo de los muebles.
- Cerciórese de tener un plan de escape de su casa en la eventualidad de incendio. Repase y practique el plan con su familia.
- Coloque el número del centro de control de envenenamientos (1-800-222-1222) en cada teléfono de su casa.

- Enséñele a su niño a llamar al 911 en caso de emergencia.
- Use velas sólo cuando un adulto esté presente en el cuarto. Apague las velas si sale del cuarto o se acuesta a dormir.
- Enséñele a su niño que nunca debe arrancar y comer partes de plantas caseras, ya sea de interior o de jardín.

### El patio de juegos

- Cerciórese de que los columpios estén hechos de materiales suaves, tales como hule, plástico o lona.
- Coloque astillas de madera, mantillo (mulch) o tiras de hule debajo del equipo de juego a manera de acolchado. Éste debe tener 9 pulgadas de profundidad para equipos de juego de hasta de 7 pies de altura. Rastrille con frecuencia el acolchado hacia la parte de atrás y debajo de los columpios y del tobogán para mantenerlo a la profundidad adecuada.
- Compruebe que el equipo de juegos esté colocado correctamente, instalado en una superficie nivelada y anclado firmemente al suelo.

### La piscina

- La piscina o alberca debe estar rodeada por una cerca de 4 pies de altura que la separe de la casa. Ningún niño debe estar en capacidad de trepar la cerca. La puerta debe abrirse hacia afuera y tener una cerradura o chapa con cierre automático. La cerradura debe estar en la parte superior de la puerta y fuera del alcance del niño.
- Tenga a la mano equipo de rescate en todo momento (tal como un gancho de pastor o un anillo de salvamento) Coloque un teléfono cerca de la piscina con el número local de emergencia (usualmente el 911) claramente indicado.
- Aprenda primeros auxilios básicos y reanimación cardiopulmonar (CPR). Considerando que la ayuda de emergencia tarda cierto tiempo en llegar, estas destrezas podrían salvarle la vida a su hijo. Se ha demostrado que las técnicas de CPR practicadas por personas que están cerca de la persona que se ha ahogado mejoran las posibilidades de que la víctima sobreviva.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Derechos de autor © 2008 Academia Americana de Pediatría

## De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 2008  
Academia Americana de Pediatría