



# Servicio de Urgencias Pediátricas Hospital Universitari i Politècnic La Fe

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO:

A día de hoy, los accidentes de tráfico siguen siendo la primera causa de muerte en la población joven de los países industrializados. Las muertes y traumatismos por accidentes de tránsito son sumamente prevenibles.

Los niños en su condición de peatones corren riesgo porque su desarrollo cognitivo y físico y su menor tamaño reducen su capacidad de tomar decisiones seguras en la vía pública.

Los niños como ocupantes de vehículos corren riesgos cuando no utilizan los sistemas de seguridad o lo hacen incorrectamente.

## **Recomendaciones para el conductor:**

- No conducir después de haber consumido alcohol, drogas o medicamentos que puedan interferir en las capacidades de conducción (somnolencia o pérdida de reflejos).
- Respetar la velocidad máxima.
- Adecuarse a las características de la vía y a las condiciones meteorológicas.
- Mantener el vehículo en buen estado.
- Guardar la distancia de seguridad.
- No conducir con mucho sueño o cansado.
- No hablar por el móvil.
- Enseñar que el niño debe salir del coche por el lado de la acera y no abrir la puerta hasta que el coche esté completamente parado.
- Da ejemplo, ponte el cinturón de seguridad y cruza por el paso de peatones con el semáforo en verde.

## El niño como ocupante de un vehículo:

- Utilizar siempre el cinturón de seguridad o el sistema de retención infantil adecuado al peso y altura del niño.
- No se debe dejar a los niños ir de pie entre los asientos ni tocando botones o manillas de ventanas o puertas, que además deberán ir con seguro de bloqueo.
- ¡Ojo! El 63% delos niños no viaja de forma correcta cuando va en coche por un mal uso de la sillita. Esto hace que se multiplique por cuatro la probabilidad de lesiones graves en caso de accidente.







## El niño como peatón y con su bicicleta:

- Enseñar a los niños a caminar por la parte interna de las aceras.
- No permitir que jueguen cerca de las calzadas.
- Extremar la precaución en las salidas de garajes y talleres.
- No cruzar por lugares que nos impida ver y ser vistos.
- Cruzar la calle por sitios seguros es decir por los pasos de peatones y de cebra.
- Para cruzar, esperar a que el semáforo de peatones esté fijo y verde.
- Para cruzar, esperar a que los vehículos estén totalmente detenidos.
- Si eres adulto da ejemplo y cruza también por sitios seguros (pasos de cebra, semáforos para peatones en verde...). Los niños aprenden lo que ven.
- Es mejor andar que correr.
- Si va en bicicleta: enseñarle a utilizar siempre el casco, no circular con cascos de música, al aproximarse a un cruce moderar la velocidad y si es necesario detenerse, no circular con pasajero, utilizar luces y piezas reflectantes delanteras y traseras, tenerla en buenas condiciones de mantenimiento (frenos...).
- Circular por caminos o calles poco transitados respetando siempre las normas de tráfico, circulando por la derecha.
- Si van en grupo siempre en fila y nunca en paralelo.
- Si se conducen motocicletas además de respetar las normas de tráfico se debe de tener en cuenta no beber alcohol.
- Los recién nacidos viajarán en cucos de seguridad rígidos provistos de un cinturón con tres puntos de anclaje, colocado en el asiento posterior y en posición transversal; se deben sujetar con los cinturones.
- En el coche, es el peso y no la edad el factor que determina el grupo en el que se debe incluir al niño y el dispositivo de seguridad de retención que debemos emplear. Se establecen 4 grupos:
  - o grupo 0: menos de 10 kilos.

grupo I: 8-18k. Grupo II: 15-25k. Grupo III: 22-36k.

## Prevención de ahogamientos en agua:

### Recién nacidos hasta los 4 años:

- 1. Nunca dejarlos sin vigilancia en el agua o cerca de cualquier superficie con agua.
- 2. Nunca dejarlos solos en la bañera.
- 3. Quitar el agua de recipientes como cubos, barreños, etc.
- 4. Los toldos para cubrir las piscinas no substituyen a las vallas de protección, que deben rodearla por completo y ser lo suficientemente altas para que puedan trepar o saltar.







- 5. Aprender a nadar no genera "niños a prueba de ahogamiento".
- 6. Los padres y cuidadores deberían aprender a practicar RCP básica.

#### Niños de 5 a 12 años:

- 1. Enseñarles a nadar y un comportamiento exento de riesgos en el agua.
- 2. Nunca permitir que se bañen solos sin la supervisión de una persona adulta.
- 3. Usar flotadores/salvavidas cuando vayan en barco, pesquen o jueguen en un río, lago o mar.
- 4. Conocer los peligros de los saltos en el agua y el buceo. No tirarse de cabeza si se desconoce el fondo o profundidad del agua
- 5. En la piscina hay que tener cuidado con los resbalones y las zambullidas.
- 6. En el mar deben nadar siempre cerca de la orilla y paralelamente a ella.
- No jugar o nadar cerca de los desagües de las piscinas pues se pueden producir lesiones por succión o atrapamiento de determinadas partes del cuerpo, como el pelo.
- 8. Aprender a practicar RCP básica.

### Adolescentes de 13 a 19 años:

- 1. Conocer las recomendaciones dadas a los niños de 5 a 12 años y respetar siempre las indicaciones de seguridad.
- 2. Evitar conductas de riesgo como bañarse de noche o bañarse después de haber bebido alcohol pues disminuye la capacidad de reacción ante el peligro.
- 3. Aprender a practicar RCP básica.

