

Los 10 consejos principales para que los niños estén más sanos, más seguros

Como se determinó por el Franklin County Child Fatality Review
(Investigación de muerte infantil del Condado de Franklin)



Teresa C. Long, MD, MPH
Comisionada de Salud

240 Parsons Ave.
Columbus, Ohio 43215
(614) 645-6447

www.publichealth.columbus.gov

Publicado Agosto de 2007

Introducción

El nacimiento de un niño es quizás el momento más excitante y feliz en la vida de un padre. También es un tiempo lleno de muchas preguntas sobre cómo mantener a su hijo sano y seguro. Este folleto está diseñado para ayudar a los padres a identificar amenazas al bienestar de sus hijos y a proporcionar la información y los recursos necesarios para que puedan anticipar dichas amenazas y saber qué hacer para evitarlas. Los 10 temas presentados en este folleto se determinaron como resultado del trabajo del Franklin County Child Fatality Review (Investigación de muerte infantil del Condado de Franklin) (FCCFR).

Contenido

1. Obtener cuidado prenatal al comienzo del embarazo	Página 3
2. Asegurar que el bebé duerme de forma segura	Página 4
3. Mantener a su hijo lejos del humo del tabaco	Página 5
4. Usar una silla de seguridad para el auto y asegurarse que se instaló correctamente	Página 6
5. Saber cómo administrar medicamentos a su hijo de forma segura	Página 7
6. Siempre supervisar a su hijo cuando esté cerca del agua	Página 8
7. Usar detectores de humo y tener un plan familiar de escape en caso de incendio	Página 9
8. Saber cómo elegir a una niñera	Página 10
9. Asegurarse de que su hijo no tiene acceso a armas de fuego	Página 11
10. Conocer las señales de advertencia del suicidio	Página 12
Referencias	Página 13
Información adicional sobre el FCCFR	Página 14

1. Obtener cuidado prenatal al comienzo del embarazo

Si usted recibe cuidado prenatal al comienzo del embarazo su bebé tiene la mejor oportunidad de nacer sano. Los bebés que nacen de madres que no obtienen cuidado prenatal tienen tres veces más probabilidad de nacer con un peso bajo y cinco veces más probabilidad de morir que los bebés que nacen de madres que reciben cuidado prenatal. En el Condado de Franklin, el peso bajo al nacer/ nacimiento prematuro es la causa principal de la muerte de los bebés. Sin el cuidado prenatal suficiente, es más probable que ocurran resultados negativos, como la muerte de un bebé. Para asegurarse de obtener cuidado prenatal al comienzo del embarazo:

- Vea a un doctor para el cuidado antes del embarazo.
- Vea a un doctor tan pronto como crea que puede estar embarazada.
- Vea al doctor regularmente antes y después del nacimiento del bebé.

Si usted no tiene seguro médico o Medicaid, la Pregnancy Care Connection (Conexión del cuidado del embarazo) puede ayudarla a conectarse con el cuidado y a enlazarla con los servicios. Para obtener mayor información o para sacar una cita, llame al 614-227-9866 (Lun a Vie 8:30 a.m. a 4:30 p.m.).

Todas las mujeres pueden ir a los Columbus Public Health Women's Health Centres (Centros para la salud de la Mujer de Salud Pública de Columbus) para obtener servicios de embarazo/obstétricos y ginecológicos. Se aceptan los seguros médicos, incluyendo Medicaid, las cuotas se basan en el ingreso y el cuidado se proporciona aún si usted no puede pagar. La atención es mediante citas en:

- Women's Health Center East (Centro para la salud de la mujer Este)
240 Parsons Ave., Columbus, Ohio 43215
614-645-6424 (obstetricia) 614-645-1580 (ginecología)
- Women's Health Center North (Centro para la salud de la mujer Norte)
1390 Cleveland Ave., Columbus, Ohio 43211
614-645-1968
- Women's Health Center West (Centro para la salud de la mujer Oeste)
3556 Sullivant Ave., Suite 205, Columbus, Ohio 43204
614-645-5040



2. Asegurar que el bebé duerme de forma segura

Las muertes relacionadas con el tiempo de dormir, incluyendo el síndrome de muerte infantil súbita o de muerte de cuna repentino (SIDS por sus siglas en inglés), son la segunda causa más importante de muerte para los niños menores de un año de edad en el Condado de Franklin. Asegurarse de que el lugar donde duerme el niño es seguro puede reducir el riesgo de muertes relacionadas con el tiempo de dormir. Para que duerma seguro:

- Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir, aunque sólo sea una siesta.
- Coloque a su bebé en una superficie firme para dormir como un colchón para cuna aprobado. Nunca en un colchón de tamaño regular, en un sillón, en una almohada u otras superficies suaves.
- No coloque objetos suaves, juguetes o ropa de cama que no esté sujeta en el área de dormir del bebé.
- Que no se fume cerca de su bebé.
- Mantenga el área para dormir de su bebé cerca, pero alejada del área donde usted y otras personas duermen.
- Use un chupón limpio y seco cuando acueste a su bebé para dormir.
- Asegúrese de que su bebé no está muy caliente y póngale ropa para dormir ligera.

Se puede encontrar más información acerca de formas seguras para que duerman los bebés a través de las siguientes organizaciones:

- National Institute of Child and Human Development: <http://www.nichd.nih.gov/sids/>
- Sudden Infant Death Network of Ohio: <http://www.sidsohio.org/>
- Council on Healthy Mothers and Babies: <http://www.healthymothersandbabies.org/sids.htm>
- CJ Foundation for SIDS: <http://www.cjsids.com/>
- U.S. Consumer Product Safety Commission: 1-800-635-CPSC, <http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/cribsafe.html>

3. Mantener a su hijo lejos del humo del tabaco

El fumar de segunda mano contiene más de 250 productos químicos que es bien sabido que son malos para la salud. Los niños que están expuestos al humo del tabaco respiran muchos de los mismos venenos que respiran los fumadores. Como sus cuerpos están creciendo, es probable que los bebés y los niños sufran más daño por estos venenos que los adultos. Los bebés cuyas madres fumaron durante el embarazo o que han sido expuestos al humo de segunda mano después de su nacimiento tienen pulmones más débiles y es más probable que mueran del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés). En el Condado de Franklin, 58% de los niños que murieron de SIDS tuvieron madres que fumaron durante el embarazo y 63% estuvieron expuestos al humo de segunda mano después de nacer. El humo de segunda mano también causa infecciones como bronquitis y neumonía así como tos, flemas, silbidos en el pecho y falta de aire al respirar. Hace que los niños con asma tengan ataques severos más a menudo e incrementa el riesgo de que un niño contraiga infecciones en el oído. Para mantener a sus hijos lejos del humo del tabaco:

- Si usted fuma, considere dejar de fumar aún antes de que se embarace o tenga un hijo.
- Si está embarazada, no fume o se exponga al humo de segunda mano.
- No fume cerca de su hijo, incluyendo un cuarto diferente dentro de la misma casa.
- Esté pendiente de otros cuidadores que puedan fumar (abuelos, niñeras, etc.) y pídale que no fumen cerca de su hijo.

Se puede encontrar información acerca de los programas para ayudar a los fumadores a dejar de fumar a través de:

- Ohio Tobacco Quit Line: 1800-QUIT-NOW
- American Legacy Great Start Quit Line: 1-866-66-START
- American Cancer Society Quit Line: 1-800-ACS-2345
- American Lung Association: 1-800-LUNG-USA, <http://www.lungusa.org>
- The National Partnership for Smoke-free-Families: <http://www.helppregnantmokersquit.org>

4. Usar una silla de seguridad para el auto y asegurarse que se instaló correctamente

Lo más importante que debe hacer para proteger a su hijo en el auto es asegurarlo apropiadamente. Cuando se usan correctamente, las sillas de seguridad para los niños reducen grandemente el riesgo que corre su hijo de morir o lesionarse. Sin embargo, aproximadamente el 91% de las sillas de seguridad para el auto usadas en el Condado de Franklin se instalan de forma incorrecta. Para asegurarse que su hijo está seguro en el auto:

- Todos los niños de 12 años o menores debe ir en el asiento trasero.
- Los bebés deben estar en una silla de seguridad que vea hacia atrás hasta que pesen al menos 20 libras o tengan 1 año de edad.
- Los niños mayores de 1 año y entre 20 y 40 libras pueden estar en sillas de seguridad que vean hacia el frente.
- Los niños de edades entre 4 y 8 años (aproximadamente de 40 a 80 libras) deben estar en una silla elevada (booster) y sostenidos con cinturones de seguridad de cadera y de hombro cada vez que vayan en el auto.
- Los niños mayores de 8 años y de más de 80 libras normalmente se pueden sentar correctamente con los cinturones para la cadera y el hombro. Cuando el niño se siente hasta atrás en el asiento, el cinturón de la cadera debe quedar justo alrededor de las caderas del niño y el cinturón del hombro debe cruzar el centro del hombro. No permita que su hijo ponga el cinturón del hombro debajo del brazo o detrás de la espalda.
- Lea el manual de instrucciones de la silla de seguridad para el auto y el manual del propietario del vehículo cuidadosamente para hacer una instalación apropiada.
- Haga que un técnico en instalación de sillas de seguridad para el auto revise la instalación de la silla de seguridad para el auto de su hijo.
- Reemplace cualquier silla de seguridad para el auto que haya estado en un accidente.

Para encontrar una estación de revisión de sillas de seguridad para el auto cerca de usted, llame a Columbus Public Health Car SEAT Hotline al (614) 645-7748 o visite el sitio de la red en http://www.publichealth.columbus.gov/programs/programs_35.asp.

5. Saber cómo administrar medicamentos a su hijo de forma segura

Cuando le dé medicamentos a su hijo, es muy importante dárselos adecuadamente. Si las medicinas se dan de forma incorrecta pueden no funcionar o causar daño. En el Condado de Franklin, 7% de las muertes infantiles ocasionadas por lesión fueron resultado de envenenamiento. Para evitar el envenenamiento con medicamentos:

- Siempre lea las etiquetas, siga las instrucciones y dé los medicamentos a los niños de acuerdo al peso y la edad.
- Sólo use dosificadores empacados con los medicamentos de los niños.
- No le dé a los niños menores de 2 años medicamentos comprados sin receta sin antes consultar con su médico.
- Almacene los medicamentos bajo llave fuera del alcance y vista de los niños.
- Hable con los abuelos y otros cuidadores acerca de cómo evitar el envenenamiento con medicamentos.
- Mantenga el número telefónico gratuito del centro de control de envenenamiento nacional (1-800-222-1222) y los números de emergencia locales (911) cerca de cada teléfono.
- Mantenga carbón activado a la mano para usarse sólo en caso de que el centro de control de envenenamiento o un médico se lo indique.

Los centros de control de envenenamiento ofrecen ayuda rápida, gratuita y confidencial en inglés y en español. Muchos de los envenenamientos se atienden por teléfono. El número funciona desde cualquier lugar en Estados Unidos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si usted sospecha envenenamiento y un niño se está ahogando, se colapsa, no puede respirar o tiene una convulsión, llame al 911. Si no, lleve el producto al teléfono y llame a la línea de control de envenenamiento al 1-800-222-1222.



6. Siempre supervisar a su hijo cuando esté cerca del agua

La mayoría de los ahogamientos ocurren en las albercas o piscinas en las casas. La mayoría de los niños que se ahogan en las albercas fueron vistos por última vez dentro de la casa, se les perdió de vista por menos de cinco minutos y estaban bajo el cuidado de uno o ambos padres al momento de ahogarse. Sin embargo, es importante saber que los niños también pueden ahogarse en tan solo 1 pulgada de agua. Por lo tanto, existe el riesgo de que se ahoguen en albercas de inflar, tinas de baño, cubetas, cubos de pañales, excusados, spas y tinas de agua caliente. En el Condado de Franklin, el 10% de las muertes infantiles por lesión fueron causadas por ahogamiento. Para mantener a su niño seguro cuando esté cerca del agua:

- Nunca pierda de vista a sus hijos o los deje solos en la alberca o baño, ni siquiera por un minuto.
- Esté siempre alerta y evite distracciones, como leer o hablar por teléfono.
- Los niños deben usar chalecos salvavidas aprobados por U.S. Coast Guard. No se confíe de las llantas y otros dispositivos para mantener a flote a los niños.
- Aprenda Resucitación cardiopulmonar (CPR) y mantenga equipo salvavidas cerca de la alberca.
- Comience con lecciones de natación después de que cumpla los 4 años.
- Enseñe a los niños a caminar en el agua, flotar y salir de la alberca.
- Enseñe a los niños a estar lejos de los desagües de la alberca y tina de agua caliente y amarre el cabello largo en la parte de atrás de la cabeza para evitar que se atore.
- Instale seguros para excusados.

En caso de emergencia, marque 911. Para obtener más información, visite:

- Safe Kids Coalition: <http://www.usa.safekids.org>
- U.S. Consumer Product Safety Commission: 1-800-635-CPSC, <http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/chdrown.html>



7. Usar detectores de humo y tener un plan familiar de escape en caso de incendio

Un incendio puede quemar una casa en tan solo 2 minutos. En el Condado de Franklin, 12% de las muertes infantiles por lesión fueron resultado de incendios. Para proteger a su hijo y protegerse usted de un incendio:

- Use detectores de humo. Tenga suficientes detectores de humo. Tenga al menos uno instalado en cada nivel de la casa. Cada habitación debe tener un detector de humo instalado afuera en el techo del pasillo.
- Pruebe sus detectores de humo dos veces al año y reemplace baterías débiles o inservibles inmediatamente.
- Asegúrese de que todos en la casa sepan cómo suenan las alarmas contra incendio y lo que significa.
- Cree un plan de escape en caso de incendio encontrando dos formas de salir de cada lugar de la casa, especialmente de las habitaciones y acuerden un lugar de reunión afuera de la casa.
- Practique su ruta de escape en caso de incendio gateando en el piso para estar por debajo del humo.
- Duerma con las puertas de la habitación cerradas.
- Enseñe a su hijo a no temer a los bomberos.
- Enseñe a su hijo cómo llamar al 911, cuándo es momento adecuado para llamar, quién responderá y a llamar desde la casa de un vecino durante un incendio. También, asegúrese de que su hijo se sabe su dirección.
- Enseñe a los niños a no jugar con cerillos, encendedores, velas, etc.

En caso de emergencia, marque 911. Para obtener más información sobre la seguridad contra incendios, visite:

- The Central Ohio FIRE Museum: 260 N. 4th St. Columbus, OH 43215
Horas: Martes a Sábado de 10 a.m. a 4 p.m.
(614) 464-4099, Correo electrónico: cofmuseum@aol.com

Si necesita un detector de humo, visite su estación de bomberos local o llame a Columbus Division of FIRE Headquarters al (614) 645-8308.

8. Saber cómo elegir a una niñera

Es importante que todas las personas que cuiden a su hijo sepan cómo mantenerlo seguro. Cuando elija a alguien que cuida a su hijo, puede considerar las siguientes preguntas:

- ¿El cuidador conoce la forma segura para que duerma un bebé?
- ¿El cuidador sabe acerca del síndrome de sacudir al bebé?
- ¿El cuidador sabe hacer la resucitación cardiopulmonar (CPR)?
- ¿El cuidador fuma cerca del niño?
- ¿Cuántos niños más se están cuidando?
- ¿El cuidador sabe cómo administrar un medicamento correctamente que su hijo pudiera estar tomando?
- ¿El cuidador sabe acerca de las alergias del niño u otros problemas médicos?
- ¿El cuidador conoce los números de teléfono correctos en caso de una emergencia y la dirección si cuida al niño en la casa de usted?



9. Asegurarse de que su hijo no tiene acceso a armas de fuego

Todos los niños están en riesgo de lesiones accidentales por armas de fuego. Los padres a menudo no entienden la habilidad de un niño para tener acceso y disparar un arma, para distinguir la diferencia entre armas reales y de juguete, para hacer buenos juicios sobre el manejo de un arma y para seguir siempre las reglas de seguridad. Si tiene niños en la casa, cualquier arma puede ser un peligro para ellos. En el Condado de Franklin las armas de fuego son la causa principal de muerte. Para evitar que su hijo se lesione con un arma:

- Guarde las armas de fuego descargadas, bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Guarde las municiones en un lugar separado, bajo llave.
- Use seguros de calidad para armas, cajas con candado o seguros en cada arma de fuego.
- Mantenga las llaves de las cajas para guardar las armas y las combinaciones del candado escondidas en un lugar separado.
- Hable con su hijo sobre los peligros de las armas.
- Enseñe a los niños a nunca tocar o jugar con un arma.
- Enseñe a los niños a decirle a un adulto si encontraron un arma o a llamar al 911 si no hay un adulto presente.
- Hable con los vecinos, amigos, parientes o adultos en cualquier otra casa que los niños visiten para asegurarse que si hay armas de fuego en el hogar, se siguen las prácticas de seguridad para guardarlas.

Para obtener mayor información sobre la seguridad con las armas, visite el sitio de la red de Safe Kids Coalition en <http://www.usa.safekids.org>.



10. Conocer las señales de advertencia del suicidio

Los padres deben conocer las señales de advertencia del suicidio y deben hablar con su hijo si sospechan que está pensando en suicidarse y deben obtener ayuda profesional.

Las señales de advertencia incluyen:

- Estado de ánimo deprimido
- Pérdida de interés o placer en actividades usuales
- Cambio en el apetito o peso
- Cambio en los patrones de dormir
- Comportamiento de toma de riesgos reciente
- Enojo o furia inesperada
- Sentimientos de falta de valor, auto reproche o culpabilidad
- Disminución en la habilidad para pensar o concentrarse, pensamiento más lento o indecisión
- Pensamientos de muerte, suicidio o deseos de estar muerto
- Hacer un plan (regalando sus posesiones más preciadas y obteniendo medios para matarse)



Se puede encontrar más información sobre el suicidio a través de las siguientes organizaciones:

- Suicide Hotline: (614) 221-5445, <http://www.callthehotline.com>
- Teen Hotline: (614) 294-3300
- Suicide Prevention Services: (614) 299-6600 ext. 2073
- North Central Mental Health Services: (614) 299-6600
- American Foundation for Suicide Prevention: <http://www.afsp.org>
- National Strategy for Suicide Prevention: <http://mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention/default.asp>
- Suicide Prevention Action Network USA: <http://www.spanusa.org>

Referencias

American Foundation for Suicide Prevention, 2007.

http://www.afsp.org/index.cfm/?page_id=0519EC1A-D73A-8D90-7D2E9E2456182D66, 2007.

National Institutes of Health, National Institute of Child Health and Human Development, NIH Pub No. 05-7040, Agosto 2003.

http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/safe_sleep_gen.cfm

Safe Kids Worldwide, 2007

<http://www.usa.safekids.org/poison/safetytips.html>

Safe Kids Worldwide, 2007

http://www.usa.safekids.org/tier2_rl.cfm?folder_id=170

Safe Kids Worldwide, 2007

http://www.usa.safekids.org/tier2_rl.cfm?folder_id=172

Safe Kids Worldwide, 2007

http://www.usa.safekids.org/tier2_rl.cfm?folder_id=181

U.S. Department of Health and Human Services. *Las consecuencias de la exposición involuntaria al humo del tabaco: Un reporte del Jefe del servicio de sanidad pública*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006.

U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, The National Women's Health Information Center, Office on Women's Health, 2006.

<http://www.4woman.gov/faq/prenatal.htm>



Franklin County Child Fatality Review

El Franklin County Child Fatality Review (FCCFR), administrado por Columbus Public Health, es un programa ordenado por el estado que revisa las muertes de todos los niños menores de 18 años que viven en el Condado de Franklin. Mediante el estudio de esas muertes, se alcanza un mejor entendimiento de los factores de riesgo que contribuyen a una salud precaria, lesión, minusvalía y muerte infantil. Cada año en el Condado de Franklin, se pierden las vidas de más de 200 niños. Muchas de esas muertes se pueden prevenir. Estos diez consejos están basados en los datos del FCCFR y se pueden encontrar en línea en http://www.publichealth.columbus.gov/programs/programs_124.asp

Este folleto fue preparado por Kathryn T. Reese, MPH, Administradora del Programa Franklin County Child Fatality Review (Investigación de muerte infantil del Condado de Franklin)

Información correspondiente a los fondos

Los fondos para la impresión de este folleto fueron proporcionados por Columbus Public Health.

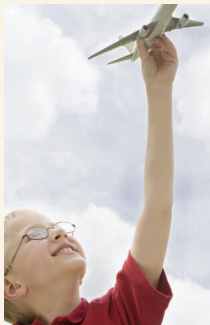
Agradecimiento especial

Carolyn Snack, Division of Maternal and Child Health

Karen Gray, Division of Maternal and Child Health

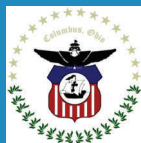
Linda Tvorik, Safe Kids Central Ohio

George y Sue Hudak, Central Ohio Fire Museum





Teresa C. Long, MD, MPH
Comisionada de Salud



Ciudad de Columbus
Alcalde Michael B. Coleman