

## CONSEJOS PARA UN VERANO SEGURO

(Safe Summer **Tips**)

### **Un accidente puede suceder en cuestión de segundos**

Con la llegada del verano y las vacaciones escolares las rutinas de muchas familias tienden a cambiar. Muchos niños y jóvenes suelen pasar los días largos y calurosos en casa, en la piscina o en la playa.

Las probabilidades de ciertos tipos de accidentes aumentan durante esta época del año. Accidentes como trastornos causados por el calor, quemaduras, intoxicaciones y ahogos pueden afectar a cualquier familia en cualquier momento.

Precisamente por estas razones, el verano es el momento de estar más al tanto de la seguridad de los tuyos. Consulta los recursos del [Gobierno](#) para prevenir accidentes y proteger a tus niños.

### **Precauciones en el agua**

Para los niños, la piscina representa uno de los peligros más grandes. Cada año alrededor de 300 niños menores de cinco años mueren ahogados a lo largo del país, según [PoolSafety.gov](#) (Formato PDF)\*.

### **Estas son algunas recomendaciones para evitar accidentes y divertirse en el agua de manera segura:**

- Coloca un cerco o una barrera de por lo menos 4 pies de altura para evitar que los niños caigan al agua si tienes piscina en tu casa
- Designa a un adulto para que supervise en todo momento a los niños más pequeños que están jugando en la piscina. Esta persona deberá saber nadar y preferiblemente haber tomado clases de resucitación cardiopulmonar (CPR, en inglés)
- Enséñales a los niños a entrar a la piscina con los pies primero y evitar saltar o zambullirse de los lados para no resbalarse
- Asegúrate que los que no saben nadar se pongan un chaleco salvavidas
- Los adultos no deben beber alcohol antes de nadar

### **Protección del calor y el sol**

Es fácil perder noción de los peligros de exponerse demasiado al sol y el calor, especialmente cuando uno está distraído refrescándose en la piscina o en el mar. Cada año miles de personas son hospitalizadas por golpes de calor, agotamiento y quemaduras en la piel.

**Para protegerse del sol y el calor se recomienda:**

- Tomar muchos líquidos durante los días más calurosos
- Vestir ropa ligera y de colores claros
- Utilizar protector solar con un nivel mínimo de protección SPF 15
- Limitar el tiempo de exposición al sol o al calor

**Peligros en casa**

Es común que durante el verano los hijos pasen más tiempo en casa. Por eso es importante tomar ciertas medidas para evitar accidentes como ahogos, quemaduras e intoxicaciones.

**Ahogos**

La piscina o la playa no son los únicos lugares donde se pueden ahogar los niños. Las bañeras, inodoros y hasta los baldes de agua son un peligro para los más pequeños. Protégelos con estas medidas:

- Nunca dejes a los niños pequeños solos en la bañera o bajo el cuidado de otro niño
- Siempre baja las tapas de los inodoros
- Vacía los baldes y otros recipientes que contengan agua inmediatamente después de usarlos

**Quemaduras**

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, diariamente 435 niños de 19 años o menores reciben tratamiento en salas de emergencia por quemaduras. Los niños pequeños son más susceptibles a quemaduras con líquidos calientes o vapores, mientras que los niños más grandes son más susceptibles a quemaduras causadas por contacto directo con el fuego. Para reducir las probabilidades de un accidente, se recomienda tomar las siguientes precauciones:

- No dejar ollas calientes desatendidas en la cocina
- Instalar detectores de humo y revisarlos frecuentemente
- Mantener fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños

**Intoxicación**

De los más de 2 millones de incidentes de intoxicaciones que se reportan cada año en el país, alrededor de la mitad afectan a niños menores de seis años. Puedes reducir las probabilidades de intoxicaciones en casa siguiendo estas medidas preventivas:

- Mantén productos de limpieza y otros químicos bajo llave
- No dejes productos de limpieza desatendidos al momento de usarlos

- Evita transferir productos de limpieza a otros envases para que los niños no los confundan con bebidas

En caso de una intoxicación llama al 911 o al (800) 222-1222 (solicita atención en español) para comunicarte con un centro de control de intoxicación en tu estado.

Para aprender más sobre este tema visita [GobiernoUSA.gov](http://GobiernoUSA.gov), el portal oficial del Gobierno de los Estados Unidos en español y parte de la Administración de Servicios Generales (GSA) de EE. UU.

Recibe más detalles y alertas sobre éste y otros temas de tu interés por [e-mail](#) o [RSS](#) o conéctate con el Gobierno a través de [Facebook](#), [Twitter](#) y otros medios.

Contacta al Gobierno de manera confidencial por e-mail, correo o teléfono.

Los enlaces incluidos en estos artículos conectan a sitios web cuyo contenido puede ser modificado o eliminado y está fuera del control de GobiernoUSA.gov.

***Estos artículos están en el dominio público y pueden reproducirse en periódicos, revistas, blogs, sitios web u otros canales de difusión sin autorización previa.***

Fuente



Enero de 2011