



# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LESIONES ACCIDENTALES EN MENORES DE 10 AÑOS

LAS LESIONES ACCIDENTALES SON UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA, YA QUE CADA AÑO MILES DE PERSONAS MUEREN POR ESTA CAUSA, MUCHAS OTRAS QUEDAN CON SECUELAS PERMANENTES Y CAMBIA RADICALMENTE LA VIDA DE LAS PERSONAS Y SUS FAMILIARES.

EL PRINCIPAL SITIO DONDE OCURREN LAS LESIONES ACCIDENTALES ES EN EL HOGAR; POR TAL MOTIVO, EL STCONAPRA TE DA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLAS.



# Recomendaciones para prevenir ahogamientos en menores de 10 años



1

Mantén los baldes, tinas y recipientes con agua fuera del alcance de tu bebé (los bebés pueden ahogarse en menos de tres centímetros de agua).

No dejes sólo a tu bebé durante la hora del baño.

2

3

Cubre con una tapa de metal los depósitos donde se almacena agua (cisternas, pozos, aljibes y otros lugares de almacenamiento), colocar un trozo de plástico o madera no es suficiente.

Recuerda que los menores deben usar dispositivos de flotación personal (chaleco salvavidas o salvavidas circular) mientras se encuentran en la alberca, ningún juguete acuático reemplaza estos dispositivos.

4

5

Supervisa cercanamente a los menores mientras se encuentran en albercas, incluso si son albercas inflables.

**¡La prevención es vital!**



# Recomendaciones para prevenir asfixias en menores de 10 años



1

Asegúrate que tu bebé duerma boca arriba y sobre un colchón firme.

Tu bebé debe dormir en su cuna, dormirlo entre los papás representa un riesgo, así como el uso excesivo de cobijas, almohadas y muñecos de peluche.

2

3

Evita que tu hija(o) consuma sin supervisión de un adulto alimentos como: salchichas, frutas con semillas, palomitas de maíz, nueces, cacahuates o semillas, dulces de caramelo macizo, chicles, pasas, vegetales y frutas crudas de consistencia dura y uvas enteras.

Evita que los menores estén en contacto con productos como: baterías de botón, imanes, tapas de bolígrafo, monedas, llaveros, bolsas de plástico, globos, juguetes con partes pequeñas.

4

5

Evita que los menores jueguen con cuerdas, cables eléctricos y cordones.

**¡La prevención es vital!**



# Recomendaciones para prevenir caídas en menores de 10 años



1

No dejes solo a tu bebé en superficies elevadas como: cama, sofá, mesas de cambio o periquera y nunca olvides colocar los dispositivos o cordones de sujeción.

Mantén las ventanas libres de muebles como (camas, libreros, etc.) ya que los menores pueden treparlos y caer a través de la ventana.

2

3

Coloca barreras de protección en ventanas, terrazas, balcones y escaleras.

Evita que los menores jueguen cerca de pozos, agujeros, escaleras, ventanas, terrazas y balcones.

4

5

En las áreas de juego, coloca superficies que absorban la energía (tapetes de foami, hule, caucho, etc.) y amortigüen las caídas.

**¡La prevención es vital!**



# Recomendaciones para prevenir envenenamientos en menores de 10 años



1

Cuando esté enfermo tu bebé, no lo auto-mediques. Solicita atención médica para dar tratamiento oportuno.

Coloca fuera del alcance de los menores, medicamentos y productos tóxicos (cloro, detergentes, limpiadores, solventes, tñer, insecticidas, etc.).

2

3

Verificar que tu hogar cuente con ventilación adecuada durante la utilización de calentadores de agua, cocinas, anafres, chimeneas y calentadores.

Mantén los productos tóxicos (aguarrás, gasolina, thinner, etc.) y los productos de limpieza (cloro, sosa, desinfectantes, etc.) en sus envases originales, evita usar envases de bebidas de consumo frecuente como agua, refresco y jugos.

4

5

Instala detectores de humo en cada nivel de la casa y cambia las baterías dos veces al año (edificios y condominios).

**¡La prevención es vital!**



# Recomendaciones para prevenir quemaduras en menores de 10 años



1

Si calientas en la estufa el agua para bañar a tu hija(o), asegúrate de poner primero el agua fría y después la caliente, ya que es muy frecuente que cuando el agua caliente se encuentra en la tina, los menores jueguen con ella y sufren quemaduras mientras los padres están en busca del agua fría.

Evita que tus hijos(as) jueguen en el área donde se preparan los alimentos.

2

3

No dejes al alcance de tus hijos(as) cerillos, encendedores o fuegos artificiales.

Si sales de casa, o mientras duermes, no dejes encendidas velas o veladoras.

4

5

Evita sobrecargar las tomas eléctricas, podrían iniciar un incendio en tu hogar.

**¡La prevención es vital!**



**Número de emergencia: 911**

**Informes: 5062 1600 ext. 53027 [www.conapra.salud.gob.mx](http://www.conapra.salud.gob.mx)**

*"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".*