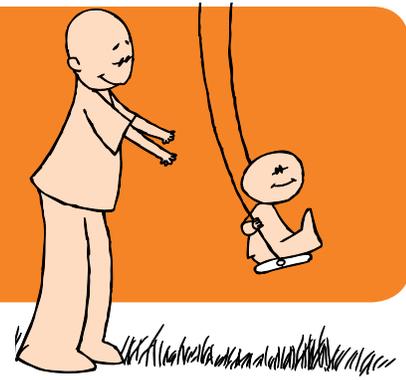


# Proteja a sus seres queridos

## CAÍDAS



### La realidad

Todos queremos proteger y mantener seguros a nuestros niños y ayudarlos para que puedan aprovechar sus vidas al máximo. Saber cómo prevenir las causas principales de las lesiones infantiles, como las caídas, es un paso hacia esa meta.

Las caídas son la causa principal de las lesiones no mortales en todos los niños de 0 a 19 años de edad. Diariamente, en los Estados Unidos cerca de 8,000 niños reciben tratamiento en salas de emergencia por lesiones relacionadas con caídas. Esto representa una cifra de 2.8 millones de niños al año.

Afortunadamente, muchas caídas se pueden prevenir, y tanto los padres como las personas que cuidan los niños pueden desempeñar un papel clave en su protección.

### Consejos para la prevención

A continuación indicamos consejos útiles para prevenir que los niños sufran lesiones asociadas a las caídas:

**Juegue seguro.** Asegúrese de que el equipo del área de juegos infantiles que su niño usa esté diseñado y mantenido adecuadamente y de que tiene superficies suaves y seguras en las que caigan los niños.

**Haga de su casa un lugar más seguro.** Utilice dispositivos de seguridad en la casa, como barras protectoras en las ventanas ubicadas más arriba del primer piso, puertas de seguridad para escaleras y barandillas de protección. La instalación de estos equipos puede ayudar a evitar que un niño activo y entretenido en sus juegos tenga una caída peligrosa.

**Manténgalos seguros al realizar deportes.** Asegúrese de que su niño use equipo de protección cuando realice deportes, por ejemplo, rodilleras, coderas, bandas de protección en las muñecas y casco al patinar.

**La supervisión es clave.** Vigile en todo momento a los niños pequeños cuando estén cerca de áreas que presenten riesgo de caídas, como cerca de escaleras y equipos de áreas de juegos infantiles, ya sea que estén en su casa o jugando en otro sitio.

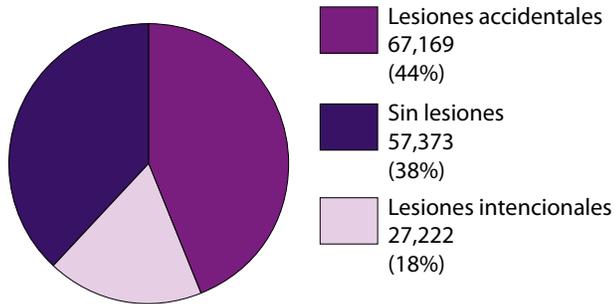
Por favor visite [www.cdc.gov/safecchild](http://www.cdc.gov/safecchild) donde encontrará podcasts, hojas con consejos e información adicional sobre las causas principales de lesiones infantiles y los pasos que puede seguir para proteger a sus niños queridos.



## Las lesiones infantiles se pueden prevenir



**La carga de las lesiones infantiles,  
muertes por lesiones accidentales  
1-19 años de edad, Estados Unidos, 2000–2005**

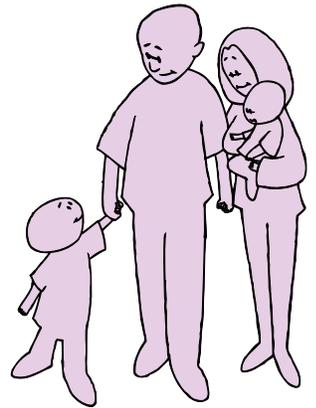


- En los Estados Unidos, las lesiones son la causa principal de muertes en niños menores de 19 años de edad.
- Cerca de 33 niños mueren diariamente por lesiones.
- Anualmente, cerca de 9.2 millones de niños entre 0 y 19 años de edad reciben atención médica en salas de emergencia por lesiones, y 12,175 niños mueren por esta causa.

Además de hacer todo lo posible para proteger a sus niños de lesiones debido a caídas, siga los siguientes pasos para prevenir otras causas principales de lesiones:



**Quemaduras** —El fuego y el agua hirviendo pueden presentar riesgos para los niños. Para ayudar a que sus niños se mantengan seguros y eviten sufrir quemaduras por incendios, instale y mantenga detectores de humo en su casa.



**Ahogamientos** —Los ahogamientos pueden ocurrir rápidamente y sin que usted lo note. Sin embargo, la instalación de cercas de cuatro lados con puertas de acceso de cierre automático alrededor de las piscinas caseras, puede ser la diferencia en salvar una vida ya que mantiene a los niños lejos del agua, en momentos en que usted no los pueda supervisar.



**Intoxicaciones** —Los productos caseros de uso cotidiano pueden ser tóxicos para los niños, pero usted puede hacer algo para mantener su casa segura. Guarde los medicamentos y otros productos tóxicos, como limpiadores, en gabinetes con seguro o a prueba de niños.



**Lesiones viales** —Para disminuir el riesgo de que sus niños sufran lesiones en las carreteras, siempre use cinturones de seguridad, sillitas y asientos elevados de seguridad para niños adecuados para la edad y el peso de su niño.

[www.cdc.gov/safecchild](http://www.cdc.gov/safecchild)