



Caídas, muy frecuentes y a veces peligrosas



Las caídas son la causa más común de lesiones en niños, pero como la mayoría no tienen consecuencias, su prevención recibe menos atención que otro tipo de lesiones.

Pero, ¡cuidado!, son la tercera causa de muerte y la primera causa de ingreso por accidente en la Unión Europea (UE) en menores de 19 años.

Como en otros tipos de lesiones, son más frecuentes en varones que en niñas.

Se dan en todas las edades, pero más en niños y niñas muy pequeños y en varones adolescentes.

Entre las caídas más importantes, el tipo y el lugar donde se producen las mismas es diferente según la edad. Así, es más frecuente que los menores de dos años se caigan desde muebles o de los brazos de su cuidador.

En el grupo de uno a cuatro años, los accidentes más habituales son las caídas por las escaleras, desde ventanas o balcones, desde muebles o en los equipamientos de juego.

En los niños mayores, sobre todo en los adolescentes, son más frecuentes las caídas en los equipamientos deportivos o desde alturas, como tejados o muros.

Tipo de caídas que se pueden evitar con más facilidad

Andador

Todos los grupos de expertos en prevención de lesiones desaconsejan el uso del [andador](#), tacatá o tacatata, pero sigue utilizándose.

Los padres que lo usan creen que el niño está más seguro y que va a aprender a caminar antes, cuando es al contrario. El uso del andador aumenta el peligro de accidentes porque el niño se mueve más y más deprisa.

Si, a pesar de todo, se le compra uno, hay que comprobar que cumple la norma europea de homologación, que tiene una base amplia y estable y que no cabe por las puertas, para evitar que el niño se desplace entre habitaciones.

Escaleras

En las viviendas con más de un nivel (unifamiliares o dúplex) se deben instalar barreras protectoras al pie y en la parte superior de cada tramo de escaleras y mantenerlas siempre cerradas. La barrera de abajo puede ser instalada a presión pero las de la parte superior deben ir atornilladas a la pared para que el niño no las pueda vencer con su peso. También deben tener barrotes verticales, en lugar de horizontales, para que no puedan trepar.

Solo se recomiendan para niños menores de 24 meses, ya que por encima de esta edad el peso y la fuerza del niño desaconsejan su uso.

Cambiadores

El lugar más seguro para cambiar al bebé es en una colchoneta en el suelo.

Muchas veces el bebé cae desde el cambiador al suelo (o desde la cama), casi siempre porque la persona que le cambia no ha tenido la precaución de dejar a mano todo lo que necesita y se desplaza, aunque sea unos segundos para alcanzar una toalla, un pañal o la ropa.

La trona

La mayoría de las caídas desde la trona son consecuencia de que el bebé no está sujeto adecuadamente.

La trona debe tener un cinturón de sujeción con una correa que se coloca entre las piernas para evitar deslizamientos.

No se debe dejar solo al niño mientras está en la trona, ya que podría levantarse y caer.

Es recomendable comprar una trona pesada y con base ancha para que tenga una buena estabilidad.

No debe permitirse a niños mayores subirse a la trona o colgarse de ella cuando el niño pequeño se encuentre sentado en ella, porque puede volcar.

Ventanas

Sin duda, una de las caídas más peligrosas es la que puede sufrir un niño al precipitarse desde una ventana o un balcón.

No se deben colocar, delante de una ventana, muebles a los que el niño pueda trepar.

Lo mejor es instalar elementos de seguridad para que no se puedan abrir totalmente, permitiendo solo una apertura parcial para ventilar. Existen en el mercado todo tipo de productos adaptables a distintos tipos de ventanas y puertas. También se pueden instalar mallas de seguridad, que deben ser muy sólidas para que soporten el peso del niño en caso de que se apoye.

Literas

Las caídas de camas y literas son un motivo frecuente de lesión.

En camas y literas también se pueden producir lesiones por asfixia al quedar los niños, sobre todo los más pequeños, atrapados entre el colchón y la pared.

La cama superior debe tener barandilla protectora y la escalera debe estar bien sujeta.

Los niños menores de 6 años no deben dormir en la cama superior de una litera.

Caídas desde muebles

Es necesario que los muebles estén sujetos a la pared, especialmente las estanterías y los muebles altos, para evitar que se vengzan si el niño intenta trepar.

Para evitar que el niño trate de subir a los muebles no deje los objetos o juguetes con los que el niño suele jugar en un lugar donde no llegue. Cuando hablamos de productos tóxicos decimos [] fuera de su alcance y de su vista [] en el caso de objetos no peligrosos decimos [] a su alcance [] para que no tenga que trepar para alcanzarlos.

Carritos de supermercado

Los carritos para hacer la compra son un motivo frecuente de caídas. Las lesiones suelen producirse en la cabeza y en el cuello, en los dedos y en otras partes de las piernas y los brazos. Para evitarlas:

- Sujete al niño con el arnés que proporciona la silla.
- Piense en alternativas para no llevarlo en el carrito.
- Asegúrese de que el niño permanece sentado.
- No deje al niño solo en el carrito en ningún momento.
- No coloque hamacas o sillas de bebé encima del carrito.

Artículo publicado el 16-3-2016, revisado por última vez el 15-3-2016

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/caidas-muy-frecuentes-veces-peligrosas>