



JOSÉ ARTIGAS  
UNIÓN DE LOS PUEBLOS LIBRES  
BICENTENARIO.UY



ISSN: 2301-0231

# REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Departamento de Educación para la Salud  
Año 6 - Número 43 Octubre 2014  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



➤ PREVENIR LOS ACCIDENTES DOMÉSTICOS DE NIÑOS.

➤ ALIMENTAR AL MUNDO, CUIDAR EL PLANETA

➤ ¡¡ASÍ CELEBRAMOS LA XXIII SEMANA DEL CORAZÓN!!

# STAFF

Nº 43 año 6  
Octubre 2014

## STAFF

REDACTOR  
RESPONSABLE

Departamento de Educación  
para la Salud

## EQUIPO DE PRODUCCIÓN

TTe. 1º (N) Raquel Caraballo.  
Sgto. (Lic nut) Elisa Viña.

## COLUMNISTAS

Sgto (N) Adriana Da Silva  
Sgto (O) Karem Machado  
Sgto (Tec. Hemot) Jéssica Pazos

## SU OPINIÓN NOS INTERESA.

Por sugerencias, aportes o  
comentarios, comuníquese al  
TELÈFONO 2. 487.66.66 INT  
1674 ó vía  
e-mail: epsdns@hotmail.com

Depósito Legal 363718/14  
Dec.218/996

Impreso en Imprenta

Glenur S.A.  
Minas 1083

Tel. 2 412 42 42

# Sumario

## SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

XXIII Semana del Corazón en Uruguay  
DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 2014

## SECCIÓN A TU SALUD

BASURA: ¿QUÉ HACEMOS CON LO QUE NO NOS SIRVE?

## NUTRICIÓN

ALIMENTAR AL MUNDO, CUIDAR EL PLANETA

## SALUD BUCAL

SALUD BUCAL: PARTE INTEGRAL DE LA SALUD TOTAL.

## PADRES E HIJOS

UN ACCIDENTE ES COMO UNA ENFERMEDAD

**Si usted desea  
leer números  
anteriores,  
ingrese al portal de  
la D.N.S.FF.AA**



**[www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy)**  
y acceda a través del link Educación para  
la Salud, en el menú izquierdo de la página.

ACÉRCATE A NUESTRO BANCO DE SANGRE Y SÉ UN VOLUNTARIO MÁS.

**NUESTRO BANCO DE SANGRE LES RECUERDA QUE POR CADA PACIENTE QUE ES INTERNADO EN EL HOSPITAL, SE DEBEN PRESENTAR 2 DONANTES DE SANGRE A LA BREVEDAD.**

## ¿POR QUÉ?

Porque cada día muchas personas, de distintas edades, en distintas condiciones, necesitan de sangre para sobrevivir.

Nuestro banco de sangre necesita de SU donación de sangre para poder ayudarlos. También evitamos así que se suspendan cirugías y procedimientos por falta de sangre.

El donante que concurra deberá presentar nombre, apellido y número de cédula del paciente por el que realiza la donación.

- Concurrir de lunes a viernes en el horario de 08:00 a 11:30hs.
- Tener entre 18 y 65 años.
- Pesar más de 50 kilos.
- Tener un ayuno de entre 4 y 8 hr. pudiendo ingerir líquidos hasta el momento de la donación (refrescos azucarados, mate, te y café negro, no leche).
- Un descanso de por lo menos 6 hr. la noche anterior.
- Presentar CI vigente.

Si usted no puede realizar la donación, transmita esta información e invite a otra persona a donar su sangre voluntariamente. Recuerde que a nuestro banco, pueden concurrir a realizar la donación, tanto militares como civiles, cumpliendo los requisitos mencionados.

- Banco de Sangre del Hospital Militar -  
8 de Octubre 3060 -  
2487 66 66 int 2141 ò 2144 -



**RECUERDA:  
HOY TÚ PUEDES DONARLA...  
MAÑANA TAL VEZ  
NECESITARLA.**

Departamento de Educación para la Salud de la E.S.F.F.AA.  
Sgto. 1º [Tec Hemot] Jessica Pazos - Servicio de Hemoterapia.

# XXIII Semana del Corazón en Uruguay

“CELEBRANDO LA XXIII SEMANA DEL CORAZÓN ”

Con motivo de la Semana Del Corazón 2014 , y enmarcado en el lema: “Creando mas entornos Laborales Saludables para el Corazón”, el Servicio de Medicina Laboral en conjunto con el Departamento de Educación para la Salud , organizaron y ejecutaron el pasado 2 de octubre, con más de 80 funcionarios de las divisiones de la DNSFFAA y HCFFAA, una jornada de Pausa Activa, al aire libre, en la Plaza de la D.G.A.P.

Para la misma se contó con el apoyo de profesoras de educación física de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, las cuales con entusiasmo y profesionalismo llevaron adelante la actividad, la cual fue muy bien recibida por todos los participantes.

Es de destacar que este año se realizó en todo el país, más de 100 pausas activas, tanto en los 19 departamentos y así como también en la base Antártica Artigas y que nuestra institución formó parte de este acontecimiento.

Cabe recordar que , las ventajas y beneficios de estas prácticas son múltiples, inmediatas y de largo plazo, pues promueven y dinamizan las actividades laborales o áreas de trabajo.

La pausa activa consiste en la realización de ejercicios de flexibilidad , estiramiento y moderada actividad cardiovascular, lo que permite al trabajador , tener unos minutos de relajación como forma de contrarrestar los factores de riesgo laborales que causan enfermedades.



AGRADECEMOS A QUIENES HICIERON POSIBLE EL DESARROLLO DE LA JORNADA Y FELICITAMOS A TODOS LOS FUNCIONARIOS QUE FORMARON PARTE DE ESTA ACTIVIDAD.

¡ HASTA LA PROXIMA !

D.N.S.FF.AA Servicio de Medicina Laboral.  
E.S.FF.AA Departamento de Educación para la Salud.



# DIA MUNDIAL DE LA DIABETES 2014



Como en años anteriores el Servicio de Endocrinología y Metabolismo del H.C.FF.AA en conjunto con el Departamento de Enfermería y el Departamento de Educación para la Salud de la E.S.FF.AA, está programando las actividades a llevarse a cabo el 14 de noviembre en el horario de 09:00 a 11:00 en la entrada del Hospital Central, por Av. Centenario.

Las actividades de este año estarán dedicadas a una alimentación sana y su importancia para prevenir la diabetes tipo 2 y como controlar de manera efectiva la diabetes para evitar complicaciones.

Los mensajes claves de la campaña para este año son:

- Hagamos que los alimentos saludables sean la opción fácil
- Alimentación saludable: infórmate y decide
- Una alimentación saludable comienza con el desayuno

Actualmente más de 382 millones de personas viven con diabetes en el mundo. Para 2035, 592 millones de personas o una de cada diez personas tendrá diabetes. Otros 316 millones de personas actualmente corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y se espera que esta cifra aumente hasta 500 millones dentro de una generación.

Nuestro país y nuestra institución no escapan a esta realidad.

La mayoría de los casos de diabetes tipo 2 pueden ser prevenidos y las complicaciones serias, asociadas con la diabetes, se pueden evitar con estilos de vida y ambientes saludables que fomentan y facilitan un comportamiento sano.

**LA INVITACIÓN SE EXTIENDE A TODO PÚBLICO.**

LOS ESPERAMOS !!!!!  
Sgto (N) Adriana Da Silva

# BASURA: ¿QUÉ HACEMOS CON LO QUE NO NOS SIRVE?

*Muchos de nosotros, generamos residuos y los desechemos sin pensar en el impacto que estamos generando en el medio ambiente. Para poder superar esta situación, es necesario que cambiemos nuestros hábitos de consumo y que seamos conscientes de que todo lo que ya no nos es de utilidad, puede ser reciclado ayudando a reducir la contaminación del planeta.*

*De acuerdo a un informe elaborado por la organización ecologista Greenpeace, en los países desarrollados, cada persona genera, aproximadamente 1,30 kilos diarios de basura, lo cual se traduce en 500 kilos anuales de desechos de todo tipo que, si no se los trata y recicla adecuadamente, se transforman en agentes contaminantes del medio ambiente. De ahí deriva la importancia de que cada uno de nosotros tome consciencia y empiece a interesarse por el destino final de los residuos que genera.*

## ¿Es todo lo mismo?

Por supuesto que no. La basura que cada individuo genera se puede clasificar en:

**Orgánica:** es la que proviene de la materia viva y puede ser degradada de forma biológica, es decir, con el tiempo se descompone, y pasa a formar parte del suelo. Dentro de esta categoría se encuentran:

- Restos de alimentos, servilletas de papel usadas, residuos de café y de té, pasto, hojas, ramas y flores.

**Inorgánica:** son todos los desechos que no son biodegradables, es decir, que no se pueden descomponer de forma natural, pero que sí se pueden reciclar:

- Plástico, vidrio, latas,

## Cada cosa en su lugar:

- Como se puede advertir, es un grave error desechar toda la basura en el mismo contenedor,

ya que hay materiales como, por ejemplo, el vidrio, que tardan 4000 años en degradarse.

- Es importante que, en nuestras casas, separemos los residuos en biodegradables, no degradables y los sanitarios no reciclables; además, debemos informarnos acerca de la existencia de lugares adonde podamos depositar vidrio, metales, latas de gaseosas, envases plásticos y diarios y revistas.

- En cuanto a la basura biodegradable, los camiones de recolección de residuos se encargan de transportarla a áreas a cielo abierto en las cuales se la incinerará, o tratará para convertirla en abono para el suelo. También, es común que se emplee como relleno sanitario, lo cual es altamente contaminante.

Un relevamiento elaborado por Eurostat, organismo de investigaciones perteneciente a la Unión Europea, reveló que un 20 por ciento de la basura se incinera, un 23 por ciento se recicla y un 17 por ciento es aprovechado para abono de plantas. Países como Alemania,

Austria y Holanda son los que más aprovechan los desechos como abono de la tierra.

## Basura electrónica o "e-waste"

Teléfonos móviles, computadoras, televisores y demás aparatos eléctricos, cuando se transforman en desecho generan una importante contaminación ambiental debido a la cantidad de sustancias químicas tóxicas y metales pesados que los componen.

En general, en aquellos países en los cuales no existe legislación al respecto, los productos electrónicos obsoletos se arrojan en los basurales a cielo abierto o se los incinera, lo cual libera gases tóxicos, sumamente perjudiciales para el medio ambiente.

En países desarrollados, existen leyes y marcos regulatorios, cuyo principio es el de la "responsabilidad extendida del productor", lo cual significa que los fabricantes de aparatos electrónicos y eléctricos



deben hacerse responsables de los mismos, una vez que se desechan.

## Importando basura

Los países en vías de desarrollo, no sólo generan su propia basura electrónica sino que, además, importan la de los países desarrollados para repararlos y reutilizarlos. ¿La consecuencia? Esta "e-waste" termina siendo desechada sin un tratamiento adecuado, generando mayor contaminación ambiental.

## Todo empieza en casa

Si queremos contribuir a la mejora del medio ambiente, es necesario que empecemos a consumir y desechar en forma consciente. Es importante que todos los miembros del hogar se pongan de acuerdo y adopten un comportamiento "ecológico" y sean consecuentes con el mismo.

- Coloque recipientes de diferente color, según el tipo de basura que desecha.
- Evite el uso de servilletas y pañuelos descartables. Use los de tela.
- Prefiera detergentes y jabones

líquidos en envases reutilizables, para no generar un exceso de desechos plásticos.

- Al comprar algo, rechace embalajes y envoltorios excesivos.
- Use bolsas de tela o de material reciclado a la hora de hacer las compras.
- Limite la compra de bebidas en envases plásticos o de metal. Opte por los de vidrio.
- Reutilice las bolsas plásticas que nos entregan en negocios para desechar residuos.
- Eduque a los más pequeños, desde temprano, para que incorporen el hábito del "desecho

a conciencia".

- Infórmese en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales acerca de lo que se hace con los desechos en el lugar en el cual vivimos.
- ¿Cuánto tarda en degradarse?
- Latas de aluminio: 80 años.
- Vidrio: se erosiona como las rocas, por lo que su descomposición puede durar un millón de años.
- Bolsas de plástico: de 10 a 20 años.
- Envoltorios plásticos de comida: 5 años.
- Pilas alcalinas: 50 años.



## ¿POR QUE ES IMPORTANTE EL LAVADO DE MANOS?



Nuestras manos pueden transportar millones de microbios que no pueden percibirse a simple vista.

Algunos de ellos son potenciales generadores de enfermedades tales como gripe, resfríos, diarrea, infecciones y neumonía; entre otras.

Si olvidamos lavarnos las manos o lo hacemos inadecuadamente, podemos diseminar gérmenes y transmitirlos a otras personas o autocontagiarnos cuando nos tocamos los ojos, la nariz o la boca.

### **POR ESO LA PREVENCIÓN ES FUNDAMENTAL.**

El correcto lavado de manos reduce la posibilidad de adquirir y diseminar enfermedades, pudiendo contribuir a disminuir el ausentismo escolar y laboral y ayudando a prevenir brotes epidémicos en la población.

## **EL USO DE ALCOHOL EN GEL NO SUSTITUYE EL LAVADO DE MANOS**

### ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

#### **ANTES DE:**

- Preparar comida o de comer
- Curar una herida
- Colocarse o quitarse lentes de contacto



#### **DESPUES DE:**

- Ir al baño
- Sonarse la nariz, estornudar o toser
- Manipular basura
- Atender a alguien que está enfermo
- Cambiar pañales
- Tocar animales o manipular sus excrementos
- Asistir a un lugar público: hospitales, escuelas, etc.



# Pasos a seguir para un correcto lavado de manos

**1**

Moje sus manos con agua y aplique jabón. Frótese una mano con la otra durante 30 segundos.



**2**

Frótese las palmas.



**3**

Lávese las muñecas.



**4**

Frote entre los dedos.



**5**

Debajo de las uñas.



**6**

Enjuague con abundante agua.



El lavado de manos previene enfermedades diarreicas, gripe parasitosis, hepatitis, entre otras.



Lave sus manos con agua y jabón, prevenir enfermedades es su decisión.



# “ALIMENTAR AL MUNDO, CUIDAR EL PLANETA”

Día mundial de la alimentación  
16 de Octubre de 2014



La agricultura familiar es el tema principal del Día Mundial de la Alimentación para este año.

Se ha elegido este tema para promover la sensibilización sobre la agricultura familiar y los pequeños agricultores. Centra la atención mundial en el importante papel de

la agricultura familiar en la erradicación del hambre y la pobreza, la consecución de la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, la mejora de los medios de vida, la ordenación de los recursos naturales, la protección del medio ambiente y el logro del desarrollo sostenible, en particular en las zonas rurales. La Asamblea General de las Naciones Unidas ha proclamado el 2014 “Año Internacional de la Agricultura Familiar”. Esta es una clara señal de que la comunidad internacional

reconoce la importante contribución de los agricultores familiares a la seguridad alimentaria mundial.

La huerta orgánica sería un claro ejemplo que se promueve como eje principal en la alimentación humana. Aunque parezca poco probable en un mundo tan moderno, todavía es posible recurrir a desempolvar viejas técnicas de producción de alimentos. Productos que hoy denominamos orgánicos, y que en la actualidad se producen utilizando los mismos métodos que se usaban antiguamente

(cuando no existían los químicos), métodos estos, que mejorados y combinados con el conocimiento actual, pueden hacer viable la producción a gran escala de alimentos orgánicos para alimentación, tanto en ámbitos rurales como en urbanos y semiurbanos, dándole verdadera importancia a la calidad del alimento diario. Cabe recordar que los beneficios de los vegetales en la dieta humana están ampliamente reconocidos en el ambiente científico y médico a nivel mundial, y que muchas organizaciones internacionales como la OMS Organización Mundial de la Salud, también recomiendan la alimentación con vegetales orgánicos como muy saludable y preventiva en muchas enfermedades. La producción industrial convencional de vegetales genera grandes riesgos para la salud, ya que hoy se utilizan elementos de alta peligrosidad en las cadenas productivas de la industria agrícola convencional, como pesticidas, herbicidas, fertilizantes, etc los que generan residuos venenosos, que luego son ingeridos al llegar impregnados en los alimentos, sin tener en cuenta los problemas de salud que puede acarrear el continuo consumo de estos químicos contaminantes a través de los años. A nivel mundial, el uso de agroquímicos y contaminantes en la producción de alimentos, está siendo ampliamente cuestionada, y en muchos países el rechazo se está generalizando, obligando a los gobernantes a crear nuevas leyes

que protejan al consumidor, fomentando de este modo el desarrollo de la producción de alimentos orgánicos. En Europa y en los Estados Unidos de Norteamérica, cada vez son más las empresas que están cambiando sus formas de producir, pudiendo el consumidor encontrar cada día más productos orgánicos en el mercado.

La alimentación natural está estrechamente ligada a la buena salud, ya que en una variada combinación de alimentos de origen vegetal se pueden encontrar todos los nutrientes esenciales para llevar una vida sana, pero este no es el único beneficio que nos reporta este tipo de alimentación, también debemos sumar el no deterioro del medio ambiente, que está directamente relacionado con el manejo orgánico de la producción. Sugerimos a nuestros lectores se relacionen de algún modo con alguna huerta orgánica o bien generen un emprendimiento de este tipo, aunque sea individual y hasta en pequeños espacios de tierra, como macetas, donde

fácilmente pueden intentar producir por ejemplo: perejil, ciboulette, rabanitos, etc. claro que si disponen de espacios más amplios, la variedad a producir puede ser mucho mayor.

Aunque este plan nació con la idea de ayudar a paliar el hambre en sectores de bajos recursos, nosotros creemos que puede también, tener el objetivo de promover la alimentación natural.

Si bien los más pobres y carenciados encuentran en este proyecto una solución a su problemática, de índole económica, no hay que olvidar que, la mayoría de la población, sufre de grandes deficiencias a nivel nutricional, generados por la mala alimentación que se practica y que tantas enfermedades genera a lo largo de la vida, mientras que la producción de alimentos orgánicos y la ingesta diaria de los mismos podría recomponer en buena medida el gran desorden nutricional que sufre la humanidad.

Lic. en Nutrición (Sgto)  
Elisa Viña



# SALUD BUCAL:

## PARTE INTEGRAL DE LA SALUD TOTAL.



El cuidado de los dientes y la boca es de gran importancia, es la parte inicial del aparato digestivo por medio de la cual, se realizan las siguientes funciones:

1. Función alimenticia, a través de la masticación,
2. Función gustativa; a través de la identificación de los sabores,
3. Función fonatoria, permite la comunicación por medio del lenguaje.
4. Función respiratoria, en caso de impedimento parcial o total de la respiración nasal.

### NUESTROS DIENTES

Los dientes son parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo. La falta parcial o total de los dientes repercutirá en el organismo en general, la dificultad para masticar, predispone a una mala nutrición, además los dientes enfermos por sí mismos constituyen focos de infección que pueden ocasionar trastornos generales. La apariencia estética también se va a ver comprometida afectando el comportamiento psicológico de la persona. Por lo que no podemos considerar a una persona sana si la misma presenta enfermedades bucales.

Considerando, la frecuencia alta con que se presentan es de destacar lo importante que es la PREVENCIÓN. Debemos recalcar que la mayoría de las actividades que previenen estas enfermedades se pueden realizar en el hogar y forman parte del autocuidado.

### PREVENCIÓN

Luego de cada comida se forma lo que se conoce como placa microbiana, la misma es una película pegajosa, de origen salival a la que se adhieren restos de alimentos, células, etc. Esa película es incolora pero

es invadida rápidamente por los microorganismos quienes al encontrar condiciones de vida favorables aumentan rápidamente y forman como producto de desecho ácidos que son los que atacan a las estructuras duras del diente y además liberan otras sustancias que alteran los tejidos de soporte del diente ( encía).

La eliminación de la placa es nuestro principal objetivo éste nos dará grandes ventajas:

1. Reduce la cantidad de microorganismos sobre los dientes y encías
2. Hace que los tejidos gingivales (Encías) sean más fuertes y resistentes

Los medios que usamos para el control de la placa son:

- 1-Cepillado dental
- 2-Uso del Hilo dental.

Como aprovechar al máximo su rutina de cuidados diarios en casa.

El **cepillado dental** debe ser un hábito diario de limpieza. Se debe realizar luego de ingerir alimentos, siendo la medida más efectiva para evitar enfermedades, tanto caries dental como enfermedad periodontal.

**La pasta dental** que utilizamos debe contener flúor.

El **cepillo dental** debe reunir ciertas características:

- Tamaño adecuado al paciente
- Mango recto
- Cerdas de nylon
- Dureza media
- Doble acción (cerdas de dos colores)

Deberá sustituirse cuando las

cerdas comiencen a deformarse.

El **hilo dental** es el encargado de remover los residuos alimenticios y placa bacteriana acumulados entre los dientes y bajo el borde de la encía. Para dominar el uso del hilo dental se requiere práctica y paciencia, ya que por lo general en los primeros días de uso es común lastimarse la encía y

producir sangrado. El uso de este auxiliar es muy útil para prevenir enfermedades.

Sdo 1º (O) Karem Machado.  
Fuente: www. Odontored.com

### Cepillado correcto de dientes

Se coloca el cepillo con una angulación de 45° con respecto a al eje vertical del diente.

Introduciendo suavemente las cerdas en el surco gingival se realizan cortos movimientos vibratorios, luego se desliza el cepillo verticalmente para limpiar las caras externas e internas.

Se limpian dos o tres dientes por vez.

Las caras del diente que muerden se cepillan con movimientos hacia adelante y atrás, colocando las cerdas contra las superficies dentarias y ejerciendo presión firme.

La lengua también debe ser cepillada.

### Uso adecuado del hilo dental.

Se corta un trozo de hilo de aprox. 30 cm. de largo y se enrollan los dos extremos en ambos dedos mayores.

Se maneja usando los dedos pulgar e índice como guía para pasarlo entre diente y diente.

Se desplaza el hilo hacia una de las caras del diente como si lo abrazara, y con movimientos de vaivén, como si lustrara la superficie dentaria, hacia arriba o abajo.

Luego se introduce un nuevo tramo de hilo en el mismo espacio para higienizar la otra cara del diente.



# UN ACCIDENTE ES COMO UNA ENFERMEDAD



Las enfermedades, como por ejemplo la gripe, tienen una causa (el virus que la provoca), debe haber sujetos susceptibles (las personas que se engripan), determinan en este sujeto una lesión (fiebre, resfrío, tos, malestar general), y tienen una forma de prevención (la vacuna de la gripe).

## Lo mismo pasa con los accidentes

Tienen una causa (un choque en el tránsito, una caída, una quemadura, la ingestión de un veneno, y otras), que determina una lesión (un traumatismo, una herida, una intoxicación), que tiene tratamiento. Y lo más importante de todo es que, además, la enfermedad accidente tiene mecanismos de prevención.

## LOS NIÑOS SON MUY SUSCEPTIBLES A SUFRIR ACCIDENTES

Su corta edad hace que no sepan cuidarse a sí mismos, que no tengan idea del peligro y de cómo protegerse. Los más chiquitos tampoco poseen la capacidad de reaccionar cuándo sufren una lesión. No tienen reflejos adecuados, no son rápidos y no saben qué hacer para evitar el daño.

Además, tienen una natural tendencia a explorar, a tocar, a llevarse todo a la boca.

## EL HOGAR ES EL LUGAR DONDE OCURRE LA MAYOR PARTE DE LOS ACCIDENTES DE LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS.

Analicemos juntos los diferentes sectores de la

casa y los daños que pueden producirse en cada uno de ellos.

### Cocina:

- No permita que su niño esté en la cocina mientras se está cocinando.
- Coloque las asas y mangos de las ollas y cacerolas que están sobre el fuego hacia dentro de la cocina, de modo que el niño no pueda asirlos.
- Coloque los recipientes con líquidos calientes por lo menos a 30cm del borde de la mesa, de modo que su niño no los alcance.
- Mantenga los fósforos fuera de su alcance.
- Mantenga los cuchillos y otros elementos con los que puede lastimarse fuera de su alcance.
- No guarde los detergentes, limpia-hornos,

hipoclorito, ni otros productos que pueden ser tóxicos debajo de la piletta de la cocina, ya que es un lugar al que su niño puede acceder con mucha facilidad.

- Nunca guarde esos productos en botellas de agua o gaseosa, que su niño pueda confundir e ingerir.

### Baño:

- Mantenga la puerta del baño cerrada.
- El agua del inodoro llama la atención de los niños.
- Pueden quemarse con el agua de las canillas.
- Siempre vigile a su niño pequeño mientras se baña. No lo descuide para atender el teléfono o la puerta. Los niños pequeños pueden ahogarse en un volumen muy escaso de agua.
- Mantenga fuera de su alcance los aerosoles, champús y jabones.

### Dormitorio:

- Todos los niños pequeños deben dormir en camas con barandas que no les permitan caer al suelo, especialmente si duermen en cunas altas, o en cuchetas.
- En el caso de los bebés, los barrotes de las cunas deben tener una separación de no más de 6cm, para impedir que la cabeza quede atascada.
- En la medida de lo posible para cada hogar, no se recomienda que los niños duerman en cuchetas, la caída durante el sueño es posible y puede ser grave. Si usan cuchetas, éstas deben tener barandas adecuadas.
- El cajón de la mesa de luz merece una mención aparte. La mayor parte

de las intoxicaciones por medicamentos ocurren porque los niños acceden fácilmente a todo lo que allí se guarda. Las abuelas y todos los que cuidan niños en sus casas, también deben tomar esto en cuenta.

- Cuide el sueño de su niño: los bebés deben dormir boca arriba o de costado, es la forma más segura, para evitar que se asfixien con un vómito o se sofoquen con la cara contra el colchón.

### La cartera de mamá o de la abuela:

- Deben quedar lejos del alcance de los niños: pueden contener objetos pequeños (monedas, broches, etc., que los niños pueden llevar a la boca y aspirar con facilidad), o medicamentos, que pueden resultar tóxicos.
- Los cosméticos y perfumes en general no son tóxicos, pero sí pueden ser irritantes, o contener cantidades significativas de alcohol.

### Ventanas:

- Deben brindar

seguridad para los niños de todas las edades, con trabas apropiadas, y rejas o tejidos de protección, siempre que sea posible.

### Balcones o terrazas:

- Igual que las ventanas, deben impedir que los niños se asomen y precipiten. La separación entre los barrotes debe ser pequeña, o reforzarse con tejido para impedir que los niños pasen la cabeza.
- Los muros de las terrazas deben suplementarse con tejido de altura suficiente como para que los niños no logren asomarse.

### Garajes o galpones:

- Mantenga fuera del alcance de los niños: todos los productos tóxicos, cáusticos o peligrosos (venenos, plaguicidas, soda cáustica, limpiadores, lustra metales, lustra muebles, ceras, siliconas, disolventes, desengrasantes), y las herramientas.



### Jardín:

- Guarde fuera del alcance de los niños las herramientas de jardín (tijeras de podar, máquina de cortar césped, bordeadora, etc.), así como productos tóxicos y abonos.

### Piscinas y playas:

- Los niños pequeños pueden ahogarse aún en pequeñas cantidades de agua, porque carecen de la motricidad necesaria para darse vuelta y sacar la cabeza fuera del agua, se asustan, y no logran incorporarse.
- Lo ideal es mantener las piscinas grandes cercadas y cerradas o con cubiertas de seguridad mientras el niño no está siendo supervisado. Coloque en la piscina salvavidas y objetos inflables a los que sea posible asirse para flotar.
- Aún los niños que saben nadar, deben estar siempre supervisados por adultos cuando se bañan en la playa, ríos o arroyos.

### Formas de calefacción:

- Impida que su niño se quemé al tocar las superficies calientes, colocando chisperos o protección delante de las estufas (de leña, salamandras, querosén, supergás o eléctricas).
- Vigile que el oxígeno del ambiente no se consuma y evite intoxicaciones por monóxido de carbono: no deje encendidas estufas ni braseros en habitaciones cerradas en el día ni en la noche, permita

siempre la entrada de aire puro por alguna abertura.

### El tránsito:

- Los niños deben viajar siempre en el asiento posterior del auto, en sillas especiales cuando son pequeños, y con cinturones de seguridad a la altura conveniente cuando son más grandes. No pueden viajar parados entre los asientos ni en la falda de los adultos. Nunca coloque a su niño en su falda mientras maneja.
- Trabe las puertas de modo que el niño no pueda



abrir las con el auto en marcha.

- Los más grandecitos deben conocer desde temprano las normas de tránsito, el color de los semáforos, los cruces habilitados si se desplazan solos por la calle.
- Para andar en bicicleta o patines, deben usar cascos, coderas y rodilleras.

### Consejos generales para niños pequeños:

- No le ponga cadenas, medallas ni anillos a su niño pequeño. Puede tragarlos o aspirarlos.
- Deje el termo y el mate siempre lejos de cunas, cochecitos, y del lugar donde juega su niño.

- No fume con el niño en brazos ni en el mismo ambiente que el bebé se encuentra.
- Hágalo dormir boca arriba o de costado, con el colchón levemente elevado en la cabecera; es la posición más segura.
- Proteja con tapas de seguridad los enchufes. Es ideal disponer de llaves de corte de corriente automático.
- Mantenga en buen estado los cables que puedan estar al alcance de su niño.

### Consejos generales para todas las edades:

- Los niños no deben caminar ni correr con objetos o comida en la boca. Si se atora, permítale toser libremente, no le introduzca los dedos en la boca. Hay maniobras de primeros auxilios que ayudan a que expulsen lo que tienen en la garganta, que todas las personas que cuidan niños deberían aprender.
- No tenga armas en la casa. Los niños son curiosos, están estimulados por lo que ven en la TV, películas y video juegos, y pueden herirse gravemente intentando manipular un arma. Es más frecuente que un arma en la casa genere un accidente a que sirva de protección.
- Si el niño ingiere un medicamento o un tóxico, confirme de qué se trata, no le dé nada a tomar, no lo haga vomitar, y comuníquese de inmediato con su emergencia móvil o diríjase al centro de salud más cercano.