

Prevención de lesiones en adolescentes: cuidados y límites

En Uruguay, al igual que en el resto del mundo, las lesiones e injurias no intencionales constituyen un importante problema de salud pública. La disminución de la mortalidad por otras enfermedades prevalentes ha determinado que éstas, se conviertan paulatinamente en las responsables de una proporción mayor de muertes. La primera causa de muerte en los niños mayores de un año la constituyen las lesiones e injurias no intencionales. La primera causa son los siniestros de tránsito, seguidos por el ahogamiento. Estas lesiones no intencionales también constituyen un importante motivo de consulta y hospitalización.

¿Por qué los adolescentes son más vulnerables a sufrir lesiones?

Los adolescentes van adquiriendo autonomía progresiva y ésta los habilita a estar fuera del hogar y experimentar, lo cual los lleva a involucrarse frecuentemente en situaciones de riesgo. Algunos, además, optan por practicar deportes extremos que aumentan las posibilidades de lesiones e injurias. Está demostrado que el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas constituye también importantes agravantes del riesgo de lesiones fatales. Según el Observatorio Nacional de Drogas (2014) la edad promedio de inicio del consumo de alcohol es de 12,8 años, pero 14% ha experimentado con el alcohol antes de cumplir los 12 años.

Otro factor a tener en cuenta es el sexo. En todas las investigaciones, las consultas por lesiones e injurias no intencionales son más frecuentes y más graves en los varones que en las niñas. Esto ocurre porque los juegos “masculinos” suelen estar asociados a una mayor exposición corporal y a mayores riesgos, sumado al hecho de que, culturalmente, los adultos tienden a ser más permisivos con los varones que con las niñas.

El grado de dependencia y el tipo de actividad que realizan niños y adolescentes se modifica a medida que estos crecen, y eso supone pensar en diferentes estrategias de prevención que tengan en cuenta la edad, las diferentes etapas madurativas y el tipo de actividad que realizan. Por lo tanto, las estrategias integrales de prevención de lesiones e injurias no intencionales deben considerar las conductas de riesgo, incluyendo el consumo problemático de sustancias y alcohol.

Se abordarán tres tipos de problemas muy frecuentes en verano: lesiones e injurias provocadas por siniestros de tránsito, ahogamiento y quemaduras solares.

1-Lesiones e injurias por siniestros de tránsito:

Motos y motocicletas:

No es recomendable que los adolescentes viajen en motos, pero si lo hacen, deben utilizar siempre un casco integral, adecuado al tamaño del cráneo, que cumpla con los requisitos técnicos de calidad, ajustado al mentón. Deben utilizar chaleco refractario. Aunque no existe un estricto control al respecto, la ley de tránsito y seguridad vial en el territorio nacional determina que: *“Es obligatorio el uso de casco protector para los usuarios de motocicletas que circulen dentro del ámbito de aplicación de la ley”*.

Se recomienda que conozcan y respetan las normas nacionales de tránsito.

Autos, camionetas, camiones:

Utilización de sistemas de retención infantil (SRI):

En diciembre de 2012 se aprobó la ley 19.061, que comenzó a regir en el año 2014, la cual dispone el uso obligatorio de los SRI en los vehículos particulares para todos los niños de 0 a 12 años de edad y para los menores de 18 años que midan menos de 1,50 metros de altura.

En nuestro país, los SRI que cumplen con los requisitos internacionales de calidad son los que están acreditados por los organismos de certificación de normas LSQA y UNIT.

Los SRI aplican en la etapa de la adolescencia temprana (10 a 14 años) si el adolescente tiene una altura menor a 1,50 mts. Deben usar una butaca tipo *booster*, la cual actúa posicionando ambos sectores del cinturón de seguridad en la ubicación adecuada.

Tanto con *booster* o sin él, la correa diagonal del cinturón de seguridad debe pasar por encima de la clavícula, sobre el hombro, sin tocar el cuello, y la correa ventral debe estar colocada lo más baja posible sobre la pelvis y la cadera. Eso determina un menor riesgo de lesiones intraabdominales.

A partir de una estatura de 150 cm, el niño o adolescente puede utilizar directamente el cinturón de seguridad del propio vehículo.

Si cuando el adolescente se sienta derecho, con su espalda apoyada en la espalda del asiento, el cinturón no queda en la posición antes descrita, o si la correa del hombro toca el cuello o pasa bajo el mentón, es porque aún el niño o adolescente es demasiado pequeño y debe continuar usando el asiento tipo *booster*.

Todos los adolescentes menores de 13 años deben viajar en los asientos traseros para una máxima protección.

2- Lesiones por inmersión

El adolescente no toma conciencia sobre el peligro del baño en el mar, ríos o arroyos, y en ocasiones se asocia al consumo de drogas y alcohol.

¿Cuáles son las recomendaciones?

- En piscinas o en aguas naturales como lagos, ríos, mar, los adolescentes deben tener la supervisión permanente de un adulto responsable.
- No concurrir a lugares no habilitados para baños.
- Promover que los adolescentes aprendan natación.
- Cuando salen a pescar, a pasear en barco o al realizar deportes acuáticos, deben usar siempre chaleco salvavidas adecuado.

Las características de los chalecos salvavidas, chalecos de flotación, o según la Guardia Costera Estadounidense, Dispositivo Personal de Flotación (DPF), son diferentes de acuerdo a la actividad que se va a realizar. No debería recomendarse un dispositivo único como universal. En nuestro país son aprobados por la Prefectura Nacional Naval de acuerdo a la norma SOLAS (Safety Of Life At Sea, Seguridad de la vida en la mar). Se clasifican en tres tipos:

- **Tipo I:** Para usarse fuera de la costa, aguas abiertas, turbulentas o distantes, donde el rescate puede tardar en llegar, no debe sufrir alteraciones por la acción de los hidrocarburos ni por sus derivados, y debe ser capaz de resistir la exposición al fuego y las bajas temperaturas. Se utiliza en color naranja internacional, amarillo o rojo, sus ventajas son alta flotación y que deja a la mayoría de los usuarios que están inconscientes cara arriba sobre el agua. Su desventaja es ser muy abultado. Tallas en dos medidas para uso de niños y adultos.



- **Tipo II:** Modelo boyante o “yugo” para usar en la costa, adecuado para aguas tranquilas de tierra dentro o donde las posibilidades de rescate rápido sean buenas. Voltea cara arriba a algunos usuarios en estado inconsciente, sobre el agua. Menos abultado y más cómodo que el Tipo-I. No se debe usar por muchas horas en aguas turbulentas. Tallas: dos medidas para niños y adultos.



- **Tipo-III:** Vestimenta adecuada para aguas tranquilas de tierra dentro o donde las posibilidades de rescate rápido sean muy buenas. Generalmente es el tipo más cómodo para uso continuo, ofrece gran libertad de movimiento para nadar, esquiar sobre el agua, navegar con vela, pescar, paseos en bananas, remar en bote y kayak y otras muchas actividades



- Se debe desestimular el uso de otros tipos de flotadores, colchonetas y cámaras de automóvil.
- Enseñar que las caídas y zambullidas pueden determinar lesiones importantes, aunque conozcan el lugar.
- Enseñar el riesgo y los peligros de consumir alcohol u otras drogas cuando realizan todo tipo de actividad acuática.
- Los adultos y adolescentes deberían conocer las maniobras de reanimación cardiopulmonar básica.

3. Lesiones por quemadura solar

No es habitual incluir las “quemaduras de sol” dentro del grupo de lesiones e injurias. Pero se las incluye porque además del conocido riesgo del sol en cuanto a producir cáncer de piel a largo plazo, se observan verdaderas lesiones agudas y graves, similares a las quemaduras por otros mecanismos, asociadas con la exposición no cuidadosa al sol.

En las quemaduras solares el órgano directa y principalmente afectado es la piel, pero también diferentes componentes del ojo pueden ser afectados por los rayos ultravioletas. La exposición no protegida puede provocar una lesión de la capa superficial de la piel (epidermis) llamada quemadura de primer grado o una lesión que compromete también capas más profundas (dermis), quemadura de segundo grado.

¿Cuáles son las diferencias entre las quemaduras de primer y segundo grado?

En las primeras, la piel está roja, caliente, hipersensible, y por lo general se curan en entre tres y seis días. Las quemaduras de segundo grado se caracterizan por zonas de piel

rosadas, húmedas, a veces con vesículas (ampollas), duelen menos, y su curación lleva alrededor de dos semanas.

¿Qué radiaciones provocan quemaduras solares?

Los rayos UVA penetran profundamente en la piel y son los que causan el envejecimiento prematuro, sin embargo, los rayos UVB afectan más superficialmente la piel y son los que causan las quemaduras antes descritas.

Por el tipo de actividad que desarrollan, los adolescentes se exponen al sol tres veces más que los adultos, y antes de los 21 años han recibido entre el 50% y el 80% de toda la radiación solar que recibirán a lo largo de su vida.

¿Cuál es el objetivo de la fotoprotección?

Prevenir el daño que ocurre en la piel como resultado de su exposición a la radiación ultravioleta.

¿Cuáles son las estrategias de la fotoprotección?

1. Reducción del tiempo global de exposición al sol, especialmente en las horas del mediodía. Evitar la exposición solar entre las 11 y las 18 horas, buscar la sombra.
2. Llevar ropas adecuadas, gorro y lentes.
A los efectos de la fotoprotección, se considera ropa adecuada aquella de colores oscuros y trama apretada. Sombrero de ala ancha para proteger cara y cuello. Lentes de sol con filtros UV.
3. Aplicar protector solar:
 - de amplio espectro, con filtro UVA y UVB (SPF +30).
 - todos los días cada vez que se encuentre al aire libre.
 - con la piel seca, 30 minutos antes de salir al aire libre.
 - cada dos horas o inmediatamente después de nadar o transpirar, incluso si es “resistente al agua”.
4. Mantener una buena hidratación durante la exposición solar.

Protectores solares

La FDA (US Food and Drug Administration) recomienda que los protectores solares sean de “amplio espectro”, es decir que protejan contra ambas radiaciones (UVB y UVA), y contengan un FPS 30 o mayor. Si el protector no es de “amplio espectro”, el FPS indicado

corresponderá sólo para protección contra la radiación UVB, y en ese caso sólo previene contra las quemaduras solares y no contra el desarrollo de cáncer de piel.

Algunas reflexiones finales...

La puesta en práctica de las anteriores recomendaciones exige que los adultos responsables de los adolescentes asuman el rol del cuidado de los mismos. Y éste implica necesariamente dos acciones: puesta de límites y modelos.

Todos los seres humanos necesitamos límites, pero durante la infancia y la adolescencia, estos son necesarios para sobrevivir. Es función de los padres y quienes cuidan de los adolescentes, en primer lugar protegerlos de situaciones que pueden implicar riesgos para su salud y su vida. Lo primero es cuidarlos para que lleguen a adultos, por lo que es importante difundir acciones posibles de prevención, pero también reflexionar y acordar juntos sobre la forma de aplicarlos.

Queremos hacer énfasis respecto a que la principal, más adecuada y natural forma de aprender las conductas son los modelos que se adquieren en el núcleo familiar, en el hogar. Todos utilizamos modelos, es decir, imitamos conductas de personas con las cuales nos identificamos, a todas las edades. La forma de circular de los adultos en la vía pública, de protegerse del sol, etcétera, son modelos para los niños y adolescentes. Como con la mayoría de los temas, más que las palabras, los que transmiten mensajes son los hechos y las conductas de quienes cumplen este rol para los niños y adolescentes, especialmente los padres, familiares y educadores.

Comité de Adolescencia. Comité de Prevención de Lesiones no Intencionales.

Sociedad Uruguaya de Pediatría (SUP).