

## Desafío cuarentena: cuidarse del coronavirus y de las lesiones en el hogar

Sin duda es un momento complejo, fuera de lo común. Compartimos nuestro hogar de forma cotidiana, tenemos más tiempo libre, pero no estamos de vacaciones. No tenemos opciones de paseos que nos permitan distendernos y canalizar energías acumuladas. Vivimos tiempos de incertidumbre y nuestros pensamientos están enfocados en preguntas tales como: ¿Qué pasará hoy?, ¿Qué nos deparará el futuro?

Como padres, abuelos y cuidadores tenemos nuestras propias tensiones, los niños las perciben y demandan más atención, más tiempo de juego, generándose un ambiente de vulnerabilidad. Esta nueva realidad puede distraernos en el cuidado y facilitar situaciones que pueden significar un riesgo para la salud de nuestros niños y niñas.

Es por esto que el Comité de Prevención de Lesiones no Intencionales de la Sociedad Uruguaya de Pediatría quiere compartir algunos tips de cuidados:



Los productos de limpieza, tóxicos, medicamentos y desinfectantes como el alcohol gel, deben estar fuera del alcance de los niños, ya que pueden generar intoxicaciones.



Podemos compartir la elaboración de alimentos siempre que esto sea supervisado y en ambiente seguro, sin exponer al niño a temperaturas elevadas (fuego, líquidos o alimentos calientes), que pueden generar quemaduras. Los utensilios punzantes son peligrosos y pueden generar heridas y sangrados.



Busquemos juegos adecuados a la edad, las piezas pequeñas pueden ser introducidas en nariz, boca o conductos auditivos, así que mejor evitarlas.



Procuremos zonas de juego adecuadas, evitemos alturas, el acceso a escaleras, techos o balcones. Pueden generar traumatismos.



El baño es un momento de disfrute. Los niños pequeños deben estar acompañados en todo momento, un pequeño volumen de agua es suficiente para causar un ahogamiento.



Evitemos dejar al alcance de los niños herramientas de trabajo como taladros, remachadoras, sopletes, etcétera. Pueden llamar su atención, tomarlos, darle un mal uso y lesionarse de gravedad.



Chequeá que -en el ambiente en el que juega- el niño no tenga acceso a enchufes, cables o productos electromecánicos que puedan generar una electrocución.



Las mascotas en ocasiones deben permanecer en espacios reducidos con menos oportunidades de salidas al exterior. Respetemos sus momentos y lugares de alimentación y descanso.

En definitiva, ¡LA SUPERVISION ES LA CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES!

Comité de Prevención de Lesiones no Intencionales  
Sociedad Uruguaya de Pediatría  
Abril, 2020