

Consejos para evitar los riesgos de invierno

Ha llegado el invierno y con él, la lluvia, la nieve y el hielo. Mantenga a su familia fuera de peligro y abrigados siguiendo los siguientes consejos.

En casa

- Pida a todos en casa que se laven las manos frecuentemente, especialmente si algún miembro de la familia tiene un resfriado o influenza.
- Instale detectores de incendio en las áreas de dormir o en cada piso de su casa. Inspeccione las alarmas una vez al mes y cambie las pilas una vez al año. Cuando llegue el otoño y la primavera y haya que cambiar la hora, tome esa oportunidad para cambiar las pilas.
- Instale detectores de monóxido de carbono en todas las áreas de dormir. El monóxido de carbono (CO) es un gas que no se puede ni ver ni oler. Este gas es producido por muchos aparatos eléctricos en el hogar, tales como el horno de calefacción, la secadora, la estufa, hornos de cocina y calentadores. Cuando estos aparatos funcionan correctamente, el gas CO tiene escape hacia afuera de la casa. Si no funcionan bien, el gas podría escapar al interior de su casa. El respirar monóxido de carbono puede causar la muerte. Al comienzo una persona envenenada con monóxido de carbono siente mareo y náuseas. La alarma de monóxido de carbono se prenderá para que tenga tiempo de desalojar su casa antes de sentirse enfermo.
- Haga espacio para los calentadores portátiles. Manténgalos al menos a tres pies de distancia de las paredes, muebles, cortinas, ropa para camas y prendas de vestir. Ni los niños ni los animales deben jugar alrededor o cerca a calentadores, chimeneas u hornos de leña.
- Si su calefacción usa kerosén, nunca substituya



- el kerosén por gasolina; nunca use gasolina.
- Agregue el combustible afuera y solamente después de que el aparato se haya enfriado. Mantenga siempre la ventana un poco abierta cuando el aparato esté en marcha.
- Si usted usa la chimenea o el horno de leña, contrate a un profesional para que los limpie una vez al año. Cubra la apertura de la chimenea con una pantalla y quemé sólo madera no tratada. Asegúrese de que su horno de leña esté sobre una base que proteja el piso del calor.

Protección bajo la intemperie

- Los niños contraen resfriados más fácilmente que los adultos. Vista a su niño en capas para protegerlos del frío. Comience con una capa de nylon o seda que rechazan la humedad (evite usar algodón). Para mantenerse a una buena temperatura, asegúrese de que lleve puesto gorro, mitones o guantes, bufanda, calcetines y botas antirresbalantes. Seleccione colores llamativos para que los conductores puedan verlo.
- Déle una merienda antes de salir a la intemperie para que su niño tenga energía. Hágale entrar

Consejos para evitar los riesgos de invierno

una vez por hora para descansar, calentarse y tomar líquidos.

- Proteja la vista de su niño contra los dañinos rayos solares con lentes de sol o de esquiar.
- Aplíquese protector solar y manteca de cacao en los labios para protegerlo del sol.
- Recuerde: los niños se enfrían más rápidamente, especialmente los más pequeños. Vigile a su niño mientras juega afuera y cámbiele la ropa mojada por una seca y cálida. Si le ve parches blancos en el rostro, manos y pies, hágale entrar enseguida. Esta es la primera señal de congelamiento y debe llamar a su doctor de inmediato.

Juegos y deportes de invierno

- Haga que su niño use un casco para deportes de nieve que le quede a la medida. Debe usarlo mientras esquíe, ande en patineta de nieve o en trineo. Además del casco, para andar en patineta de nieve también necesita usar protección para las muñecas.
- Asegúrese de que los niños en trineo vayan acompañados por un adulto. Mantenga los trineos a buena distancia de los árboles, rocas y carros en el área. Fíjese que el trineo no tenga partes puntiagudas o dentadas. Enseñe a su niño cómo detener el trineo o salirse rodando, en caso de que tengan que abandonarlo rápidamente. También debe enseñarle a ir bien sentado y con los pies al frente.
- Nunca enganche el trineo a un auto o a ningún otro vehículo. Nunca jale a su niño en esquís o en patineta de nieve de la parte de atrás de un vehículo.
- Los niños que toman clases para esquiar o usar patineta de nieve con un instructor calificado corren menos riesgos y se divierten más.
- Asegúrese de que el equipo sea del tamaño correcto y de que le hagan los ajustes necesarios.
- Enseñe a su hijo a esquiar y andar en patineta

de nieve dentro de los confines de la zona asignada.

- Si su familia aventura hacia áreas remotas, tome un curso de preparación contra avalanchas y equípese con lo necesario. Nunca se aventure solo; ir en grupo es menos peligroso.
- Aprenda a operar bien la motonieve antes de salir a pasear con su hijo. Comience con el tanque de gasolina lleno. Haga que todos los conductores usen equipo protector, como cascos con correa de barbilla. Fíjese en las otras motonieve. Evite áreas riesgosas como zonas cubiertas de hielo poco profundo o laderas propensas a avalanchas. Es buena idea ir en grupo.

Vaya preparado

- En casa, prepare un equipo de emergencia. Incluya en él mantas y ropa extra, linternas, pilas, fósforos, equipos de primeros auxilios, abrelatas, jarras de agua, medicinas, alimentos enlatados y otros que no necesiten refrigeración.
- Prepare un equipo de emergencia para su auto. Incluya cadenas para llantas, linterna, señales de destellos, raspador de nieve, agua y alimentos (como barras de energía), equipo de primeros auxilios, mantas y guantes.
- Planee como calentar su casa o domicilio en caso de una falla eléctrica. Tenga a la mano un extintor de fuego cerca de la calefacción. Nunca use la estufa ni el horno para calentar la casa. Tampoco la caliente con parrilla de carbón, hibachi o generador de gas, ya que éstos producen monóxido de carbono, el cual es venenoso.

Para más información

- Patrulla nacional de esquiadores, www.nsp.org
- Centro climático y de avalanchas del noroeste
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a la oficina de comunicaciones y mercadotecnia al 206-987-5205 o al 206-987-2280 (TTY).

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2003, 2008, 2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

8/09
CE390S