



NORMAS DE SEGURIDAD PARA LOS NIÑOS

SAFETY GUIDELINES FOR CHILDREN

EL HOGAR

En el Baño:

- Permanezca con su niño en TODO momento mientras se esté bañando, aunque sea en una bañera poco profunda. Mantenga bajo el nivel del agua. Si sale de la habitación, lleve SIEMPRE al niño con usted. Los niños mayores deben ducharse en vez de bañarse en la bañera.
- Nunca permita que los niños de cualquier edad se duchen o bañen cuando estén solos en su casa.
- Nunca permita que los niños se encierren en el baño.
- Baje la temperatura del termostato del agua para evitar que se escalden durante una convulsión mientras se estén bañando.
- Un asiento bien ajustado diseñado para su uso en la ducha puede evitar que se caiga durante una convulsión.
- Las jaboneras empotradas pueden disminuir las lesiones si fuera a caerse.
- Las puertas de los baños deben estar instaladas de tal manera que se abran hacia afuera impidiendo que la puerta quede bloqueada si alguien cayera detrás de ella. Se puede mantener la privacidad usando cerraduras de seguridad que pueden abrirse por fuera o colocando un letrero de "ocupado" para así permitir que alguien entre si se hace necesario. Las cerraduras de seguridad se pueden conseguir de la Fundación Vivir con Discapacidad.

Mantenimiento General del Hogar:

- Acolchone las esquinas puntiagudas de mesas y silla. Compre mesas redondas en vez de aquéllas con esquinas puntiagudas ya que pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones si el niño se cae contra ellas.
- Coloque una pantalla frente a las chimeneas.
- Evite las telas gruesas lo que podría dar lugar a quemaduras por fricción.
- Deje espacios abiertos entre los muebles.
- Tenga cuidado con los tapetes sueltos. Al elegir recubrimiento para pisos y muebles, vale la pena considerar el posible riesgo de que el niño se lastime si fuera a caerse durante una convulsión. El piso antideslizante, recubrimiento acolchado de pisos o el linóleo puede reducir el riesgo de una lesión en el caso de una caída.
- Las puertas y ventanas equipadas con cristales de seguridad pueden reducir el riesgo de hacer daño a un niño al caerse contra ellas.
- Evite la luz intermitente, calentadores que no estén sujetos al piso o a la pared ya que pueden ser derrumbados con facilidad. Se pueden comprar unas barras protectoras que se adhieren a los calentadores para aumentar la protección contra las quemaduras.

En la recámara:

- Para los niños que tienen convulsiones mientras duermen (convulsiones nocturnas) considere usar almohadas de seguridad que pueden reducir el riesgo de que se sofoquen.
- Un monitor en la recámara del niño puede permitir que escuche el sonido de una convulsión.
- Evite las literas superiores; las inferiores, una cama común y corriente, futón o colchón en el suelo pueden ser más seguras para dormir.

LA ESCUELA

- Consiga una pulsera de alerta médica para que su niño la lleve encima todo el tiempo.
- Informe a la escuela de su niño, profesores y conductor del autobús escolar acerca de sus convulsiones, primeros auxilios y cualquier limitación que afecte a su niño.
- Comuníquese con la enfermera de la escuela acerca de la administración de medicamentos mientras esté en la escuela.

RECREACIÓN

- Los niños siempre deben de llevar un casco mientras andan en bicicleta.
- Los niños nunca deben de nadar solos. En la alberca siempre deben de estar supervisados por un observador responsable o socorrista. Deben de llevar un chaleco salvavidas cuando estén nadando en lagos o en agua abierta.
- No permita que los niños estén de pie en la orilla de un acantilado o que se coloquen en una situación de la que podrían caer de gran altura.
- Las actividades con poco o ningún riesgo durante las cuales no se requiere de supervisión especial incluyen correr, aeróbic, esquí a campo traviesa, bailar, excursionismo, golf, ping-pong, boliche, fútbol, jockey de campo (usar casco), la mayoría de eventos de atletismo y béisbol (usar casco).
- Actividades de riesgo moderado en las cuales la supervisión puede ser necesaria incluyen trepar a un árbol, Jim de la selva (con un observador), natación, montar a caballo (con casco), andar en bicicleta (con un casco), canotaje (con casco y chaleco salvavidas), tenis, gimnasia (con un observador), patineta (con casco), patinaje sobre hielo o jockey o sobre ruedas en línea (con casco), fútbol (con casco).
- Actividades de alto riesgo para evitarse son: escalando montañas o paredes con piedras, salto en bungee, buceo, paracaidismo, espeología, boxeo, ala delta.

MEDICACIÓN

- Administre el medicamento de su niño puntualmente.
- Si se da cuenta de que no tomó alguna dosis a tiempo, no duplique la siguiente dosis. Si faltan más de dos horas para su siguiente dosis, entonces tome esta última dosis. Si es menos de dos horas hasta la dosis siguiente entonces sátese la dosis olvidada y vuelva a su horario regular.
- Esté consciente de los potenciales serios efectos secundarios del medicamento de su niño.
- Mantenga el medicamento bajo llave o fuera del alcance de todos los niños.
- Utilice un pastillero para dar seguimiento a la dosis del medicamento y para recordarle si se ha olvidado una dosis.
- Manténgase al tanto de la cantidad de medicamentos y reabastecimiento de sus recetas para evitar que se le terminen.

CONSEJOS PARA LA SALUD

- Anímelo a ingerir comidas bien balanceadas, a tener buenos hábitos para dormir y a hacer ejercicio.
- Trate de identificar los precipitantes de una convulsión tales como la privación de sueño, estrés, enfermedad, etc. De ser posible, trate de evitárselos.
- Controle la fiebre con Tylenol, Motrin, baños tibios supervisados y quite su ropa.
- Enséñelo a lavarse las manos frecuentemente para evitar enfermedades y que propague gérmenes.

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

- La Fundación Contra la Epilepsia de Virginia (EFVA) (434)924-8678
- Programa Integral para la Epilepsia de FE Dreifuss (434)924-5401