

Seguridad en el parque de recreo



Cada año aproximadamente 250,000 niños de 15 años o menos se lesionan con equipo en parques de recreo y reciben tratamiento para sus heridas en la sala de emergencia. Entre 10 y 20 niños mueren cada año de lesiones causadas por el equipo en parques de recreo. Casi un cuarto de las lesiones causadas con este equipo ocurre en el hogar, pero la mayoría ocurre en la escuela y los parques de recreo públicos.

Este folleto puede ayudarle a decidir si el equipo en el área de recreo—en el hogar, la escuela de su niño o en su vecindario—es lo más seguro posible.

¿Cómo se lesionan los niños?

Las caídas causan casi 75% de las lesiones en los parques de recreo. Los niños:

- Se caen del equipo
- Se caen de alturas, especialmente de las estructuras de trepar (como el pasa-manos)
- Se tropiezan con el equipo

Otras lesiones en el parque son causadas por:

- Golpes del equipo, especialmente los columpios
- Cortaduras de los bordes filosos, el equipo mismo o los clavos y tornillos flojos o expuestos

Típos de lesiones

Muchas de las lesiones tal como las cortaduras, los raspazos y los moretones no son serias. Sin embargo, algunas lesiones a la cabeza pueden ser serias o fatales. Otras lesiones comunes en el parque de recreo—muchas de las cuales se pueden evitar—son huesos rotos, esguinces y heridas a los dientes y la boca.

Cómo evitar las lesiones en el parque de recreo

Lo más importante:

- La mejor manera de evitar las lesiones serias a la cabeza es tener una superficie que amortigüe el impacto cuando los niños se caen. Esto es especialmente necesario debajo y alrededor de los columpios, el tobogán y otro equipo. (Vea “¿Cuáles son las superficies seguras?”.)
- Para evitar las lesiones causadas por caídas, las plataformas no deben ser más altas de 8 pies arriba del suelo y deben tener barandillas (38 pulgadas de altura).
- Los espacios verticales y horizontales deben ser menos de 3½ pulgadas de ancho o más de 9 pulgadas de ancho. Esto impide que se quede atascada la cabeza de un niño.
- Los objetos que sobresalen (como los tornillos, los clavos, etc.), los

ganchos que no están bien cerrados (los ganchos “S”), los bordes filosos y los lugares de posibles pellizcos también causan lesiones en el parque de recreo. El equipo debe estar libre de estos peligros.

- A pesar de tomar estas medidas, todavía es necesario supervisar a los niños mientras están jugando.

También es importante:

- Mantener cuidadosamente todo el equipo. Esté seguro de que se haya instalado exactamente como lo indican las instrucciones del fabricante.
- Los columpios deben estar lejos de cualquier otro equipo por una distancia dos veces la altura del columpio, medida desde el centro del columpio mientras esté quieto. Las sillas de los columpios deben ser de un material blando tal como la goma, el plástico, o la lona. Los niños menores de 5 años deben usar los columpios de sillas. Esté seguro de que los ganchos abiertos o los ganchos “S” en las cadenas del columpio estén cerrados y que formen una figura “8”.
- Esté seguro que el equipo es del tamaño correcto para los niños que juegan en él. Por ejemplo, los columpios pequeños son para los niños pequeños y pueden dañarse si los niños grandes lo usan.
- Esté seguro que los niños no pueden alcanzar las partes móviles que pueden pellizcar o atrapar cualquier parte del cuerpo.
- El equipo debe ser instalado por lo menos a 6 pies de cualquier obstáculo, tal como un muro o una verja, y debe ser asegurado para evitar que de vuelta. Las anclas de concreto deben ser enterradas debajo de la superficie de la tierra y debajo de la cobertura del piso de material absorbente. Algunos equipos, como los columpios y los toboganes requieren una zona más grande para las caídas.
- Las cercas y el equipo de madera deben estar sin astillas; todas las cercas y el equipo deben estar sin clavos que sobresalgan.
- Los toboganes de metal que son expuestos al sol pueden quemar las manos y las piernas de los niños. Los toboganes de plástico son menos probables de causar quemaduras. Ponga los toboganes en la sombra o al lado opuesto de los rayos del sol.
- Los toboganes o chorreras deben tener una plataforma con barandillas en la parte superior para que los niños se pueden agarrar. Los lados del tobogán deben tener 4 pulgadas de altura.
- Esté seguro que no haya piedras, piezas de vidrio, palos, juguetes, escombros u otros niños a la base del tobogán. Estos pueden impedir que el niño aterrice bien. Un área limpia y con una superficie segura debe extenderse desde la salida del tobogán a una distancia igual a la altura del tobogán, mas 4 pies.

El peligro de los cordones

Los cordones pueden estrangular a un niño si se enreden en el equipo del patio. Una manera de evitar esto es quitar los cordones de las capuchas y los cuellos de las chaquetas, las camisas y las gorras de su niño y recortar los cordones de la parte de abajo de los abrigos y las chaquetas.

Si desea dejar los cordones, puede:

- Cortar los extremos hasta el tamaño necesario para poder amarrarlos
- Hacer una costura en medio de la capucha, el cuello o la cintura para evitar que cualquier lado se salga si se enreda con un objeto. La mejor manera de evitar que los cordones se enreden en algo es escoger ropa que no los tiene.

¿Cuáles son las superficies seguras?

¿Sabía usted que una caída de una altura de solo un pie sobre el asfalto o el concreto puede causar una lesión a la cabeza fatal? ¿O que una caída de una altura de 4 pies sobre tierra compactada o el césped puede causar una lesión seria o la muerte?

Las superficies seguras hacen que un niño tenga menos probabilidad de sufrir una lesión a la cabeza seria o fatal si se cae. Esto es porque tales superficies amortiguan el impacto de la caída.

Algunos ejemplos de "superficies seguras" incluyen:

- La arena (10 pulgadas de profundidad)
- Las astillas de madera (12 pulgadas de profundidad)
- El tapete de goma para uso externo (Siga las instrucciones del fabricante)

La arena y las astillas de madera, las cuales amortiguan el impacto, deben ser rastrilladas semanalmente para mantenerlas blandas. También necesitan ser rellenadas para mantener la profundidad correcta.

Ninguna superficie es totalmente segura. Muchas heridas se pueden evitar, pero a veces ocurren en los parques de recreo más seguros, aun con la mejor supervisión. Prepárese si una herida ocurre.

Para más información sobre la seguridad en el parque de recreo, las "superficies seguras," o para recibir una copia del *Manual de seguridad para parques de recreo público*, póngase en contacto con la US Consumer Product Safety Commission, Washington, DC 20207.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.
Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1991. Actualizado en 3-96.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría