

Sea cauteloso

### **Proteja los ojos de su hijo**

Los bebés, los niños pequeños y los niños en edad preescolar son curiosos por naturaleza, pero no saben cómo protegerse del peligro.

Cada año, los accidentes en el hogar, en el juego y en el automóvil causan miles de lesiones en los ojos a niños de 5 años de edad y menores. Estas lesiones pueden provocar un daño duradero en la vista de un niño e incluso ceguera.

Como padre, madre o persona a cargo del niño, puede evitar la mayoría de estos accidentes si sigue los siguientes pasos:

1. Comprenda los peligros.
2. Busque y elimine los peligros.
3. Vigile a su hijo de cerca.

### **Comprenda los peligros**

¿Qué puede causar lesiones en los ojos en el hogar y en el juego? Las causas más comunes de lesiones en los ojos son:

- > Uso incorrecto de juguetes.
- > Caídas, como por ejemplo, de la cama, contra muebles, en escaleras y al jugar con juguetes.
- > Uso incorrecto de herramientas y objetos de la casa, como herramientas de trabajo y de jardinería, tenedores y cuchillos, lapiceros y lápices.
- > Contacto con artefactos del hogar y productos de limpieza peligrosos, como detergentes, pinturas, pegamentos y pesticidas.

### **¿QUÉ SUCEDE CON LA TELEVISIÓN?**

No hay evidencia de que mirar televisión, incluso durante mucho tiempo, pueda lesionar los ojos de su hijo. Los televisores a color no son un peligro de radiación.

### **Busque y elimine los peligros en el hogar**

Planifique con anticipación para que su casa sea más segura para su hijo o para un niño que esté a su cuidado.

- > Utilice puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- > Asegúrese de que todas las escaleras tengan pasamanos y suficiente luz.
- > Proteja con almohadillas o almohadones las esquinas y los bordes angulosos de muebles.
- > Quite muebles u otros objetos.

## **HAGA QUE SU BAÑO SEA SEGURO**

- > Coloque cerrojos en los botiquines y cajones del baño que estén al alcance de los niños.
- > Guarde todos los productos para el cuidado del cabello, cosméticos, productos de limpieza y artículos similares donde los niños no puedan alcanzarlos.
- > Mantenga todos los objetos filosos o puntiagudos fuera del alcance de los niños.

## **HAGA QUE SU COCINA SEA SEGURA**

- > Coloque cerrojos en los armarios y cajones de la cocina que estén al alcance de los niños.
- > Guarde tenedores, cuchillos y otros objetos filosos o puntiagudos, así como los productos de limpieza, donde los niños no puedan alcanzarlos.

## **HAGA QUE TODAS LAS ÁREAS DE TRABAJO SEAN SEGURAS**

- > Mantenga tijeras, lapiceros, lápices y otros artículos de escritorio fuera del alcance de los niños.
- > Guarde herramientas, pinturas, pesticidas, fertilizantes, productos de limpieza y productos de jardinería y para el césped fuera del alcance de los niños.
- > Quite ramitas y otros desechos del césped antes de cortarlo.
- > Mantenga a su hijo fuera de las áreas de trabajo.
- > Si su hijo debe estar en un área de trabajo mientras usted está trabajando, asegúrese de que use gafas de seguridad aprobadas o una máscara protectora. Usted también debe usar protección para los ojos cuando trabaje con herramientas o productos químicos para el hogar.

## **Busque y elimine los peligros en el juego**

- > Lea todas las advertencias e instrucciones antes de comprar un juguete.
- > Las advertencias de edad en los juguetes son sólo para riesgo de atragantamiento; no significan que un juguete sea seguro para su hijo. Piense en las habilidades de su hijo, no en su edad.
- > Evite los juguetes con bordes filosos o puntas, pinchos y varillas pronunciadas.
- > Revise los juguetes para asegurarse de que sean resistentes y estén bien confeccionados.
- > Repare o reemplace los juguetes deteriorados.
- > Tire los juguetes rotos.
- > Guarde los juguetes después del juego. Los juguetes que quedan desparramados pueden causar tropezones y caídas.
- > Supervise los trabajos manuales de los niños. Las tijeras y los pegamentos son una causa común de lesión en los ojos para los niños.
- > Controle las lentes y los marcos de los anteojos de sol de los niños y lea la etiqueta antes de comprar anteojos de sol que no estén correctamente fabricados, como anteojos de sol novedosos, que pueden romperse con facilidad y causar lesiones en los ojos. Sólo

están recomendadas para los niños las lentes de anteojos de sol de policarbonato. Todos los anteojos de sol deben bloquear el 99% al 100% de los rayos UV (UV-A y UV-B).

> No compre juguetes que vuelan o disparan, como dardos o pistolas de aire comprimido. Éstos son peligrosos para todos los niños.

> Mantenga los juguetes para los niños más grandes fuera del alcance de los niños más pequeños.

> Tenga cuidado con los objetos peligrosos en el patio de juegos y en las áreas de juego.

> Los niños deben usar protección adecuada para los ojos para deportes, como gafas, mascararas protectoras y cascos.

### **Elimine los peligros en el auto**

> Asegúrese de que los niños estén correctamente sujetos en los porta bebés y en las sillas de seguridad para niños, y que la silla y los cinturones de seguridad calcen correctamente. Los niños de 12 años de edad y menores nunca deben viajar en el asiento delantero.

> Guarde los objetos sueltos en el baúl o asegúrelos en el suelo. Cualquier objeto suelto puede convertirse en un misil en un accidente.

### **Cómo distinguir si su hijo tiene una lesión en los ojos**

Cualquiera de los siguientes signos puede significar que su hijo tiene una lesión grave en los ojos. Si nota cualquiera de estos signos, obtenga ayuda médica de inmediato.

> Dolor evidente o problemas para ver.

> Un párpado cortado o desgarrado.

> Un ojo que no se mueve tan bien como el otro.

> Un ojo que sobresale en comparación con el otro.

> Tamaño o forma inusual de la pupila.

> Sangre en la parte transparente del ojo.

> Algo en el ojo o debajo del párpado que no se puede sacar con facilidad.

### **Esté atento a lo que hace su hijo**

Para mantener a un niño pequeño seguro, debe supervisararlo en todo momento. Tener más cuidado ayudará a mantener a su hijo seguro de las lesiones en los ojos.

### **¿Qué más puedo hacer para proteger la vista de mi hijo?**

Comprender el peligro, buscar y eliminar los riesgos y observar a su hijo de cerca ayudará a proteger a su hijo de lesiones en los ojos. Pero usted puede hacer más. El cuidado habitual de los ojos puede asegurar que los ojos de su hijo estén sanos.

**Podemos ayudarlo a obtener más información sobre cómo proteger la vista de su hijo.**

Si tiene preguntas sobre la vista de su hijo o si le gustaría obtener más información, llame a Prevent Blindness America al 1-800-331-2020 o visite nuestro sitio web [www.preventblindness.org](http://www.preventblindness.org).

Prevent Blindness America

Oficina nacional:  
211 West Wacker Drive  
Suite 1700  
Chicago, Illinois 60606

Copias adicionales disponibles para la venta.

La información de este folleto está sujeta a cambios. Para obtener más información, llame al 800-331-2020.

La información y las recomendaciones contenidas en esta publicación han sido compiladas de fuentes que se consideran precisas. La publicación se proporciona con la condición de que Prevent Blindness America y sus filiales no estén involucradas en brindar servicios profesionales de cuidado de los ojos a través de su distribución. Prevent Blindness America y sus filiales no tienen intenciones de que esta publicación sirva de fuente completa para la salud de los ojos, el cuidado de los ojos o la información sobre la seguridad de los ojos ni como reemplazo del asesoramiento profesional sobre el cuidado de los ojos.

**Nuestro único objetivo es preservar la vista**

Fundada en 1908, Prevent Blindness America es la principal organización voluntaria de la nación para la salud y la seguridad de los ojos dedicada a la lucha contra la ceguera y a la preservación de la vista. Centrada en promover el cuidado continuo de la visión, Prevent Blindness America llega a las vidas de millones de personas cada año a través de programas de educación pública y profesional, apoyo, capacitación certificada para la detección de enfermedades de la visión, programas de servicios comunitarios y para pacientes, e investigación.

Estos servicios son posibles gracias al generoso apoyo del público estadounidense. Junto con una red de filiales, divisiones y capítulos, está comprometida a eliminar la ceguera evitable en Estados Unidos.

Para obtener más información o para hacer una contribución al fondo para preservar la vista, llame al 1-800-331-2020 o visítenos en Internet en [www.preventblindness.org](http://www.preventblindness.org).

HB20 07-041 2/08 © 2008 Prevent Blindness America® Todos los derechos reservados.