Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La casa de los abuelos

Soy pediatra y tengo un nieto de dos años.

Los que me conocen ya saben de mi interés por todo lo relacionado con los llamados accidentes infantiles (en foros especializados se les llama lesiones no intencionadas).

En casa de mi hijo, ya antes de nacer el niño, fueron preparando su ajuar, mobiliario y condiciones seguras para su crianza.

Pero el niño va creciendo y resulta que también hay que preparar la casa de los abuelos.

Los abuelos podríais decir: “es que solo viene de vez en cuando”, “es que para el poco rato que está en casa no voy a cambiar todo”, “es que es muy bueno y no toca nada”, “es que hay que enseñarle a respetar las cosas” …

Bueno, un niño es un niño (y si tienes más nietos es como si se multiplicaran) y su curiosidad y capacidad de atracción por el peligro es notable. Además, lo “normal” es que no pase nada, de acuerdo, pero también es cierto que, si pasa, lamentaríamos muchísimo no haber puesto todas las medidas adecuadas para evitar la lesión.

La prevención de accidentes es muy poco lucida. Cuando das un antitérmico para la fiebre ves inmediatamente su efecto, te sientes útil, el niño mejora, sonríe, reanuda su actividad. Pero cuando se aplica cualquier medida de prevención de accidentes, no se llega nunca a saber qué lesiones se han evitado. En grandes números y estadísticas sí se sabe, pero si bajamos al nivel particular, al de tu nieto o nieta, nunca lo sabrás, pero es importantísimo, porque la hospitalización y muerte por lesiones no intencionadas sigue siendo uno de los principales problemas de salud en los niños.

No es práctico referir aquí una por una todas las medidas de prevención de accidentes, ya las hemos detallado en otros artículos de Familia y Salud, pero sí voy a enumerar algunas cosas que podrían ser especiales para casa de los abuelos:

Las medicinas. Pocos de nosotros, los abuelos, nos libramos de tomar algún fármaco para condiciones crónicas de esas “de la edad”. Pues, aunque suponga un esfuerzo, hay que guardarlas en un armario alto donde no pueda alcanzar el niño, las pastillas “a la vista para que no se me olviden” son un gran peligro. Somos abuelos muy digitales y nos podemos poner una alarma en el móvil o en el reloj para recordarnos la toma de la pastilla y así no tener que dejarla en la encimera de la cocina o en la mesilla de noche.

El coche. Si vuestros nietos viven cerca, es probable que haya muchas ocasiones en que os será de gran utilidad disponer de un sistema de retención infantil en vuestro coche. Está absolutamente prohibido que un niño suba al

coche sin ir sujeto en su sillita, pero no es la prohibición sino la seguridad del niño lo que nos importa. En el coche de los abuelos es práctico instalar un sistema de retención de los que se van adaptando a la estatura del niño, de esta forma, con un solo dispositivo cubrís toda la etapa infantil.

La decoración. Desde que nuestros hijos crecieron hemos ido modificando la casa a nuestro gusto, más o menos minimalista, con más o menos adornos, pero seguro que tenemos unos cuantos puntos que pueden suponer un riesgo para un niño que corre por la casa.

- Las **alfombras** son un elemento de obstrucción responsable de tropezones y caídas frecuentes y que además suponen ¡oh casualidad! un golpe con el borde de una mesa baja. De verdad, quitad las alfombras la temporada que dure el riesgo, hasta que por lo menos el niño camine correctamente y más pausado.
- Las **mesas bajas** han de llevar esquineras de silicona o de algún material que absorba los golpes. Hay una gran variedad de productos en el comercio para poder proteger la casa.
- Los **objetos** que pueden caer como algunas figuras o jarrones que se pueden guardar para más adelante. Redecoremos la casa para dejarla a prueba de niños.

Otros elementos. Dependiendo de la estructura de vuestra casa, podéis descubrir puntos de riesgo:

- Los **armarios de la cocina**. Son un mundo por descubrir para los nietos. Armarios llenos de cosas que se pueden romper, que pinchan o cortan, que pueden intoxicar. En este caso mi consejo es subir a los armarios altos todo lo peligroso, no pasa nada porque jueguen con las cacerolas, pero vasos, cubiertos, productos de limpieza, todos para arriba.
- Las **escaleras**. Si vivís en un dúplex o en una casa unifamiliar, colocad barreras de protección hasta los dos años.
- La **piscina**. Aunque en nuestro país no es obligatorio vallar las piscinas privadas, es de suma importancia hacerlo. Los ahogamientos son, junto con los accidentes de tráfico, los principales responsables de la mortalidad infantil en España.

A la hora de comer. Nos encanta dar de comer a los nietos. Es un clásico que la comida de la abuela o del abuelo está muy rica, y si nuestro nieto, como es mi caso, come estupendamente todo, pues la experiencia es mucho más agradable. Pero… cortadle la comida en trozos muy pequeños, indicadle que coma despacio y masticando, no le deis frutos secos enteros hasta que tenga por lo menos 4 años. Algunos alimentos son especialmente peligrosos: las salchichas cortadlas a lo largo además de en rodajas, las uvas también cortadlas a lo largo (enteras tienen la forma y el tamaño perfecto para ser aspiradas). Los atragantamientos son temibles. Sería perfecto que además los abuelos aprendierais qué hay que hacer en caso de atragantamiento.

Todos estas indicaciones y comentarios dependen por supuesto de la edad de los nietos, de su etapa evolutiva y su temperamento o conducta más o menos arriesgada.

Cuando crezcan, podemos volver a tener la casa de antes, o aprovechar para redecorarla. La llegada de los nietos es una revolución, pero es una experiencia maravillosa.

Fecha de publicación: 10-01-2022

Autor/es:

- Mª Jesús Esparza Olcina. Pediatra. Miembro de Previnfad (AEPap) Madrid
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)