

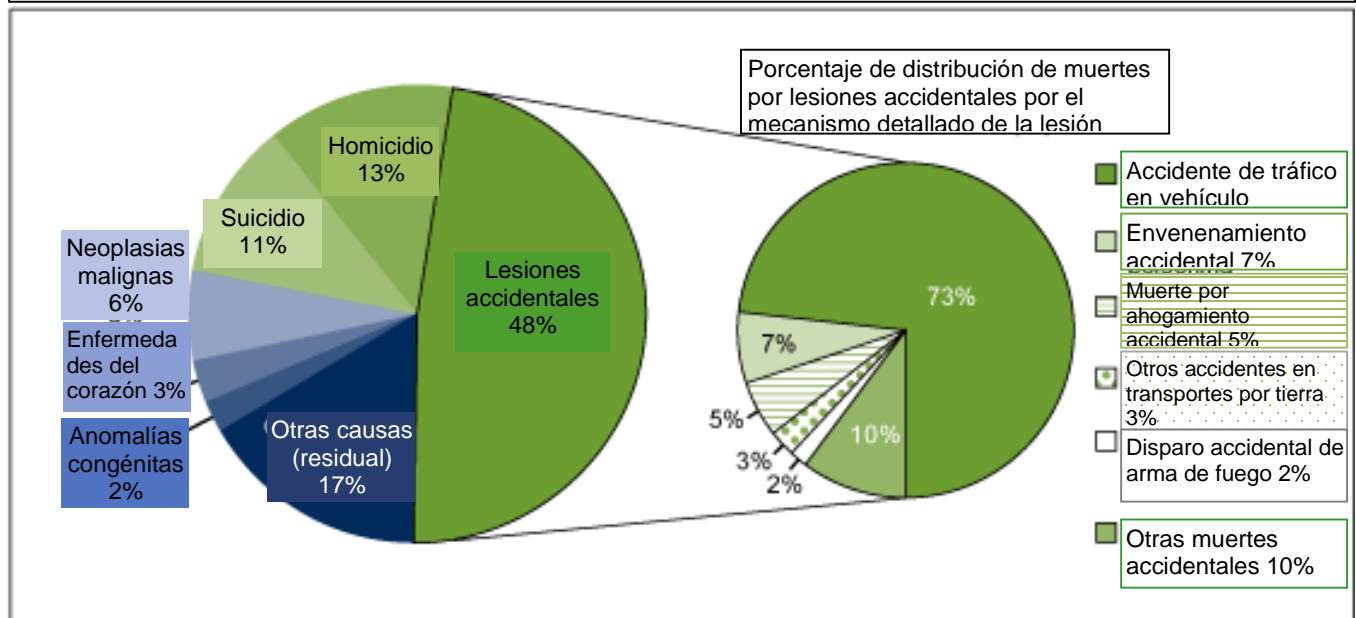
## La seguridad de los adolescentes

¡Los años de adolescencia son maravillosos y a la vez son tiempos difíciles en la vida de los niños y los padres! Su hijo está a punto de ser adulto, pero continúa siendo un niño de muchas maneras. Pareciera que varias partes de su vida están fuera de control. La verdad es que hay muchas cosas que usted puede hacer para guiar a su adolescente a través de estos años.

Las principales causas de muerte en los adolescentes incluyen:

1. Accidentes de vehículos motorizados
2. Homicidio
3. Suicidio
4. Envenenamiento accidental o sobredosis
5. Otros accidentes que incluyen ahogarse, lesiones por armas de fuego, lesiones peatonales

Figura 2. Porcentaje de distribución de todas las muertes de adolescentes entre 12 y 19 años por causa de muerte: Estados Unidos,



SOURCE: National Vital Statistics System, Mortality.

### ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo adolescente esté a salvo?

Dedique tiempo para conversar sobre la seguridad. Comparta sus opiniones y recuerde cómo era ser adolescente. Dele crédito cuando tome buenas decisiones. Sea un buen ejemplo de seguridad a seguir. Use el cinturón de seguridad siempre que maneje su automóvil. No beba y conduzca. No hable por teléfono ni envíe mensajes de texto cuando maneje. Use un casco cuando ande en bicicleta.

### **Vehículos motorizados:**

- Todas las personas en el auto deben abrocharse el cinturón en todos los viajes. Una de las mejores formas de mantener a los adolescentes seguros es usando los cinturones de seguridad.
- Establezca una regla familiar: cero tolerancia a las bebidas alcohólicas y a conducir bajo la influencia del alcohol o drogas. No hay cantidad de alcohol segura que un adolescente pueda tomar antes de que maneje.
- Limite la cantidad de pasajeros en el auto de su adolescente. La cantidad de pasajeros, especialmente si son varones, está directamente relacionada con el riesgo de chocar.
- Distracciones como enviar mensajes de texto, hablar por teléfono y leer correos electrónicos son peligrosas para cualquier persona, pero especialmente para los conductores inexpertos. Cualquier cosa que distraiga al conductor de la carretera crea un peligro para todos los que se encuentren a su alrededor.
- Los adolescentes necesitan ser alentados a decir lo que piensan si no se sienten seguros.

### **Bicicletas y peatones:**

- Haga hincapié en la necesidad de cumplir con las normas de seguridad. Su hijo adolescente debe respetar todas las leyes al caminar o al andar en bicicleta.
- Los ciclistas, motociclistas y pasajeros deben usar casco. Los cascos reducen en un 85% la posibilidad de lesiones graves en la cabeza.
- Asegúrese de que los frenos de la bicicleta de su hijo funcionen correctamente.
- Dígame que use ropa brillante y de colores claros después de que oscurezca. La bicicleta también debe tener una luz. La mayoría de los accidentes automovilísticos fatales se producen al anochecer y en la noche porque los automóviles no pueden ver al ciclista.
- Todas las bicicletas deben tener reflectores en la parte frontal y trasera, así como en los rayos de las ruedas.
- Use el carril para bicicletas, si hay uno.

### **Armas de fuego:**

- Piense en la posibilidad de tener un hogar sin armas de fuego. Si esto no es posible, limite el acceso a las armas de fuego. Mantenga las armas descargadas y bajo llave en un lugar seguro.
- Ponga el seguro del gatillo en todas las armas y guárdelas bajo llave.
- Si las armas se usan para cazar o tirar al blanco, asegúrese de que su hijo adolescente aprenda a manipular, limpiar y guardar el arma. Un adulto debe supervisar a su hijo cuando salga de caza o practique tiro al blanco.
- Insista en que las armas de fuego nunca deben usarse como juguete o en juegos.
- Cuando su hijo visite la casa de otro amigo, pregúntele a esa familia si guarda armas de fuego en el hogar.
- No ignore el enojo de su hijo, ni su furia o ideas de suicidio.
- Aclárele que los explosivos y los petardos están prohibidos.

### **Lesiones relacionadas con el agua o muerte por ahogamiento:**

- Asegúrese de que su hijo sepa nadar.
- Enséñele a que evite nadar, pescar o navegar en ríos, canales y barrancos al principio de la primavera o después de que haya llovido mucho. En la primavera el nivel del agua es elevado y las aguas se mueven rápido, lo que lo hace muy peligroso.
- Aclárele que beber alcohol o consumir drogas y realizar actividades acuáticas no son acciones compatibles.
- Nunca permita que su hijo adolescente vaya a un estanque o lago congelado en el invierno sin la supervisión de un adulto. No importa si el plan es andar en una motonieve, patinar sobre hielo, jugar hockey o pescar en hielo. Muchas personas se ahogan en los meses de invierno al caer al hielo.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP).

### **Muertes y lesiones relacionadas con el consumo de alcohol y drogas:**

- Siempre dé un ejemplo responsable del consumo de alcohol en su casa y con su adolescente. Nunca deje su hogar sin supervisión cuando los adolescentes puedan tener acceso a su licor.
- No permita que el botiquín de medicamentos sea el distribuidor de drogas del vecindario. Ponga bajo llave o tire todas las sustancias controladas, que incluye aquellas para el síndrome del déficit de atención (ADHD, por sus siglas en inglés), dolor, ansiedad y relajantes musculares.
- Monitoree el comportamiento de su adolescente y ponga atención a cualquier cambio de conducta, en el desempeño escolar o en los grupos de amigos. Consulte a su pediatra lo antes posible si tiene cualquier preocupación.
- Ponga atención a los olores diferentes, aspecto de los ojos y comportamiento cuando su adolescente regrese a casa.
- Manténgase informado sobre las señales del consumo de drogas y parafernalia (usos habituales y objetos) que pueden ser gotas para los ojos, incienso o aromatizadores, encendedores, papel aluminio, cucharas dobladas y otros objetos inusuales que pueda encontrar en su habitación y automóvil.
- Hable con su adolescente sobre cualquier preocupación que tenga. Muchos adolescentes comienzan a experimentar con las drogas y el alcohol para tapar síntomas de depresión, ansiedad o problemas con sus compañeros. Si es un problema continuo, intervenga lo antes posible y hable con el pediatra de su adolescente para que lo deriven a un consejero de consumo de sustancias o terapeuta.

### **Lesiones relacionadas con los deportes:**

- Las lesiones menores son una parte natural de los deportes. Sin embargo, debe consultar a un médico o entrenador de atletismo en caso de sufrir lesiones como esguinces, torceduras o lesiones en la cabeza. No dude en buscar la ayuda o el consejo de un médico. Nunca continúe jugando después de sufrir una lesión en la cabeza, especialmente si presenta dolor de cabeza, problemas de la visión, náuseas, mareos, pérdida del conocimiento u otras señales de conmoción cerebral.
- Asegúrese de que le realicen un examen físico rutinario a su hijo adolescente. Los estudiantes de preparatoria (high school) deben realizarse un examen todos los años.

- Enseñe a su hijo a ser responsable con respecto a su seguridad. Enséñele a establecer límites ante los comportamientos que impliquen un riesgo físico. Dígale que no “juegue si está lesionado”. No debe tratar de realizar una maniobra peligrosa, aunque se lo pida un entrenador o un compañero.

## ¿Qué debo hacer en una emergencia?

Tenga un plan sobre qué hacer si su hijo necesita ayuda de emergencia. Anote la información de emergencia y cuelgue una copia cerca de cada teléfono que tenga en su casa. Incluya los siguientes datos:

- **Teléfono del Departamento de bomberos**, en caso de incendio (“911”)
- **Teléfono de la Brigada de rescate**, en caso de lesión, enfermedad o si su hijo necesita reanimación cardiopulmonar (“911”).
- **Teléfono del Centro de toxicología**, en caso de que su hijo coma o entre en contacto con algo que sea peligroso. El número de la línea gratuita del Centro de Toxicología del Children’s Hospital of Wisconsin es 1-800-222-1222.
- **Su nombre, dirección y número de teléfono.**
- **Indicaciones para llegar a su casa.**

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su profesional sanitario sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**