

Con la llegada del invierno, los servicios de urgencia y las consultas médicas experimentan un notable [incremento en la atención de accidentes estacionales](#). Muchos de estos incidentes son, sin embargo, totalmente prevenibles. Caídas, quemaduras, intoxicaciones por monóxido de carbono y lesiones deportivas encabezan la lista de los [percances más frecuentes](#) en esta época del año. Por ello, especialistas hacen un llamado urgente a la prevención para reducir la presión asistencial y, lo más importante, salvaguardar la salud de la población.

Prevención de accidentes infantiles en el hogar

El descenso de las temperaturas impulsa a las familias a pasar más tiempo en casa, lo que paradójicamente, puede incrementar los riesgos para los más pequeños. Es crucial considerar ciertos peligros domésticos. Entre los más comunes se encuentran: quemaduras por estufas, derrame de líquidos calientes y por uso de guateros; caídas y golpes.

Anuncio Patrocinado

Quemaduras

El **Dr. José Miguel Espíndola**, [urgenciólogo de Clínica Santa María](#), sugiere: "Se debe mantener distancia física de aquellos artefactos que emiten calor, como estufas a gas o parafina, los cuales podrían generar quemaduras por proximidad, sobre todo en los niños pequeños".

El **Dr. Daniel Gambarotti, jefe pediatría ambulatoria Clínica Dávila Vespucio** enfatiza: "Si un [niño sufre una quemadura](#) por contacto con la estufa, es fundamental enfriar la zona afectada con agua fría durante al menos 20 minutos, sin aplicar hielo ni remedios caseros. Luego, cubra la quemadura con una gasa estéril o un paño limpio y húmedo, evitando reventar ampollas. Se debe acudir al médico si la quemadura es profunda, extensa, afecta áreas delicadas (cara, manos, pies, genitales o articulaciones), o si el niño es menor de un año. Siempre es recomendable consultar con el pediatra para una adecuada evaluación y tratamiento".

WAV PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**



Caídas y golpes

Por su parte, el [**Dr. Mauricio Cancino, médico internista de Clínica Ciudad del Mar**](#), subraya la importancia de mantener la casa y entorno seguro: "Es fundamental la [prevención de caídas](#). Para esto, es clave mantener las áreas de tránsito libres de objetos que puedan causar tropiezos, especialmente en pisos resbaladizos. Evitar jugar con agua en zonas húmedas y tener especial precaución alrededor de piscinas, pozos o alcantarillas con superficies de riesgo".

En caso de un contratiempo menor, es importante contar con un [botiquín de primeros auxilios](#). Para tratar un traumatismo leve en casa, los especialistas recomiendan aplicar frío local de forma intermitente, ya sea con un *gel pack* o hielo, pero nunca de manera directa sobre la piel para evitar quemaduras por frío.

Si la lesión presenta heridas abiertas, un aumento de volumen evidente o un dolor que limite las actividades del paciente, los especialistas sugieren acudir de inmediato a un [servicio de urgencia](#) o centro médico. Esto permitirá determinar si se trata solo de un golpe o si existe una lesión mayor, como un esguince o fractura.

Cuidado con el enemigo silencioso: la intoxicación por monóxido de carbono

El uso extendido de sistemas de calefacción en los hogares durante el invierno aumenta drásticamente el riesgo de intoxicaciones por monóxido de carbono (CO). Este gas incoloro e inodoro puede ser fatal.

La [Dra. Carolina Herrera, broncopulmonar de Clínica Dávila](#), es categórica: "Nunca se debe utilizar un horno de gas o una estufa a fuego abierto para calentar un hogar, sin la ventilación adecuada. Asimismo, jamás se debe emplear un brasero o una chimenea que no cuente con un conducto de escape hacia el exterior". La ventilación adecuada es clave para prevenir estos incidentes.

Lesiones comunes en deportes invernales

El esquí, el patinaje sobre hielo, el snowboard y el trineo son los deportes invernales más populares. Sin embargo, también conllevan un alto nivel de riesgo. "Estas actividades se desarrollan en condiciones climáticas exigentes y, a menudo, en lugares apartados. Además, muchos de estos deportes implican alta velocidad y energía, lo que puede generar accidentes graves en caso de impacto", explica [Juan Pablo Matamala, kinesiólogo de Clínica Biobío](#).

Las lesiones más comunes asociadas a estos deportes incluyen:

- Conmociones cerebrales
- Luxaciones de hombro
- Fracturas o esguinces de extremidades.

Matamala añade que suelen requerir un manejo médico complejo, que con frecuencia culmina en cirugía y un prolongado proceso de rehabilitación. Para evitar esto y disfrutar de los deportes de invierno de forma segura, es fundamental utilizar el equipo adecuado y seguir las recomendaciones de los expertos.

y tú, ¿qué opinas?