

Prevención de Accidentes en el Hogar.



Un mensaje del Comité Estatal de Prevención de Accidentes (COEPR)

Cada año, los accidentes en el hogar cobran un gran número de vidas además de muchas personas con discapacidad y lesiones de todo tipo. Después de los accidentes de tráfico, son la segunda causa de mortalidad principalmente en los menores de edad y en los adultos mayores.

La casa es el lugar donde nos deberíamos sentir más seguros, sin embargo, existen muchos peligros y riesgos presentes. Es necesario que los adultos comprendan e identifiquen las situaciones peligrosas y enseñar a los niños como evitar un accidente.

Las quemaduras ocupan el primer lugar de accidentes en el hogar seguidos de los ahogamientos y envenenamientos. Los niños, por ejemplo, son más propensos a sufrir lesiones por quemaduras, ahogamientos y envenenamientos; las amas de casa a sufrir cortaduras y quemaduras; y los adultos mayores continuamente sufren caídas.

Recuerde que los accidentes son evitables en más del 90% de los casos, olvidemos que son producto del azar y que si seguimos algunas recomendaciones y evitamos situaciones riesgosas podemos conservar la integridad de nuestras familias.

Por ello, le ofrecemos una serie de trípticos informativos que le permitirán identificar situaciones riesgosas así como guías más extensas en donde detallamos las principales causas de accidentes y sobre todo qué hacer en caso de accidente en casa.

Cuide su vida y la de su familia, recuerde que los accidentes pueden prevenirse.

Sin embargo, no todos los miembros de la familia tienen las mismas posibilidades de sufrir un accidente. Hay dos grupos de personas que son los que sufren accidentes con mayor frecuencia:

- Los niños menores de cinco años.
- Los ancianos mayores de sesenta y cinco años.

La edad y su situación en la vida les convierten por su ignorancia, despreocupación, debilidad y características mentales en los más indefensos y vulnerables. No obstante, los consejos que facilitamos son válidos para toda la familia.

Diversos estudios reflejan que en los accidentes domésticos sufridos por los niños, sus causas, por orden de incidencia, son las siguientes:

- Caídas.
- Intoxicaciones, alergias e irritaciones.
- Quemaduras.

Como vemos, en el hogar pueden sufrirse numerosos accidentes. Sin embargo, podemos emprender una serie de acciones que, sin duda alguna, convertirán nuestros hogares en un lugar seguro.

Por otro lado, debemos aumentar la atención y el cuidado, no sólo a nivel personal, sino hacia los dos grupos mencionados: los niños y los ancianos.

Por último, y esto nos incumbe a todos, debemos seguir hábitos seguros en todo lo que concierne a los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo.

Las causas principales de las caídas suelen ser:

- Pavimentos poco limpios: con agua, grasas, aceites, etc.
- Suelos resbaladizos por el uso o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandillas de corta altura.
- Utilización de elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otra altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos, o a sillas con peldaños inestables o asientos frágiles. Mesas u otros objetos inestables al pisar sus bordes.



Para prevenir las caídas tendremos en cuenta lo siguiente:

- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- Evite tener las superficies resbaladizas. Ténganse siempre limpias. Si encera el suelo, utilice cera o productos no deslizantes.
- En el baño, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.
- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a 90 cm. y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
- Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de existir, han de estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.
- Evite colocar objetos que anulen o neutralicen la protección de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
- Pida ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.
- No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos, sistema de bloqueo antiapertura averiado o inexistente) ni las baje de espaldas; han de ser bajadas siempre de cara a ellas, agarrándose a sus largueros. El uso de escaleras debe estar prohibido a los niños.
- Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos elevados. No suba hasta que no estén totalmente abiertas o en perfecto equilibrio.
- Revise su escalera de mano antes de usarla.
- No suban a la vez más de una persona a una escalera de mano.
- Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- Si utiliza sillas, asegúrese de que su asiento es consistente y coloque la silla de tal manera que el respaldo quede contra la pared o estantería para impedir que se trabe con él al bajar.
- Fije las estanterías firmemente a la pared.
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pié.

Intoxicaciones, alergias e irritaciones

Las causas principales de estos accidentes suelen ser:

- Medicamentos.
- Productos de limpieza.
- Insecticidas y productos de jardinería.
- Pinturas, disolventes y adhesivos.
- Combustibles (y productos derivados de la combustión).
- Productos de perfumería y cosmética.
- Bebidas alcohólicas.

Los accidentes causados por estos productos son, en general, consecuencia de su ingestión y, más raramente, de su inhalación o contacto con la piel.



Para su prevención usaremos estas normas generales:

- Guardar dichos productos en lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales. Presten cuidado a los envases que se parecen entre sí.
- Evite usar envases de productos alimenticios, o los utilizados para agua o bebidas refrescantes, para rellenarlos con contenidos tóxicos. Si llegan a usarse, trate de quitar la etiqueta original y no olvide colocar otra etiqueta que lo identifique correctamente.
- Seguir las instrucciones de uso del fabricante del producto.
- No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)

Algunas normas específicas de prevención:

- **Medicamentos:** No almacenarlos en los buros de noche. Guardarlos bajo llave.
- **Productos de limpieza:** No mezclarlos indiscriminadamente, **Insecticidas y productos de jardinería:** No pulverizarlos sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- No permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudente
- **Pinturas, disolventes y adhesivos:** Aplicar con buena ventilación; no lavarse con disolventes.
- No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
- **Combustibles y productos de combustión:** No situar calentadores a gas en cuartos de baño ni colocarlos mal ventilados.
- Las estufas y braseros no deben emplearse en locales sin ninguna ventilación.
- No mantener el coche en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.
- Controlar la buena combustión de los braseros de carbón, cisco o picón.
- No emplear estufas o braseros en los dormitorios.
- **Cerrar la llave** del paso al finalizar la utilización **del gas** y siempre **por la noche**.
- Evitar las corrientes de aire sobre la llama que puedan apagarla.
- Vigilar los recipientes con líquidos sobre el fuego que, al hervir, rebosen y apaguen la llama.
- Si percibe olor a gas no accione interruptores eléctricos ni encienda cerillas o mecheros: la chispa provocaría una gran explosión.

Quemaduras



Las quemaduras pueden ser ocasionadas por el contacto o proyección de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas y ocurren al:

- Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, etc.), en lugares accesibles a los niños o no protegidos adecuadamente.
- Utilizar recipientes o cuerpos calientes desprovistos de asas o mangos aislantes.
- Manejar objetos a alta temperatura sin protección en las manos.
- Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente pólvoras (cohetes, petardos o cartuchos).
- También suelen producirse quemaduras intensas al entrar en contacto la piel con sustancias cáusticas (sosa) o corrosivas (ácido sulfúrico)

Cómo prevenir las quemaduras:

- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Evitar las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas mientras se cocinan los alimentos.
- Los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina.
- Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.
- Situar los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- Impedir que los niños jueguen con cerillas y mecheros.
- Manipule con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños.
- Manipule con cuidado las baterías de los coches, por contener ácido sulfúrico.
- Manipule con cuidado cualquier producto químico así como la sosa cáustica o la cal viva.