



Los **accidentes domésticos** son acontecimientos fortuitos que ocurren en casa, ajenos a nuestra voluntad y con frecuencia producen lesiones. Aunque tengamos la sensación de que en nuestra casa no nos puede suceder ningún incidente de este tipo, los domicilios son uno de los lugares en los que más accidentes se producen, y **constituyen un problema de salud importante**.

En estos momentos de obligado confinamiento pasamos la mayor parte del tiempo en nuestros domicilios, que en el caso del profesorado, se han convertido incluso en nuestro lugar de trabajo. Es por ello que **desde el STEC-IC hemos decidido realizar esta pequeña guía apostando una vez más, por la concienciación en la cultura preventiva** a fin de tratar de evitar el número de accidentes domésticos o, al menos, reducir su daño, ya que suelen tener su causa en una falta de previsión.

La cocina es la estancia de la casa donde tienen lugar la mayoría de estos accidentes, porque allí se encuentran muchos utensilios peligrosos como cuchillos, tijeras, aparatos eléctricos, elementos que alcanzan altas temperaturas o productos de limpieza que pueden resultar nocivos si no se emplean de manera adecuada. También en la bañera pueden producirse caídas y resbalones, y en el baño, en general, pueden ocurrir accidentes con los aparatos eléctricos o los artículos de higiene. El jardín es otro lugar que hay que vigilar especialmente.

En el resto del hogar, es posible tener algún problema con los enchufes o con choques, golpes o aplastamientos con el mobiliario, escaleras, cantos afilados o juguetes tirados por el suelo; y hay que tener cuidado con otros elementos como ventanas, terrazas, barandillas o literas, entre otros.

Es muy importante que en casa dispongamos de un botiquín de primeros auxilios

### **Las principales causas de los accidentes domésticos suelen ser:**

- Las **caídas**: Suelen deberse a pavimentos sucios o resbaladizos (grasas, aceites), resbalones en la bañera, objetos mal puestos que puedan hacernos tropezar, tratar de alcanzar objetos colocados en altura de forma inadecuada.

[tenerife@stec.es](mailto:tenerife@stec.es), [grancanaria@stec.es](mailto:grancanaria@stec.es), [lapalma@stec.es](mailto:lapalma@stec.es), [lanzarote@stec.es](mailto:lanzarote@stec.es), [fuerteventura@stec.es](mailto:fuerteventura@stec.es)

### Medidas de prevención recomendadas:

- ✓ Mantener el suelo limpio sin productos que nos puedan hacer resbalar como los abrillantadores o las ceras.
  - ✓ Colocar barras de sujeción y alfombrillas antideslizantes en la bañera.
  - ✓ Tener siempre la casa lo más ordenada posible. Hay que acostumbrar a los niños/as a que recojan sus juguetes, al acabar de jugar.
  - ✓ Colocar bien las alfombras para no tropezar con ellas.
  - ✓ No utilizar sillas o taburetes a modo de escalera.
  - ✓ No dejar a niños/as pequeños solos sobre una superficie elevada como cambiadores, tronas, etc...
- Las **intoxicaciones**: Existen diferentes causas por las que se puede sufrir una intoxicación o envenenamiento en casa, tales como la ingesta de medicamentos sin control médico, inhalación de productos de limpieza, o tomar alimentos en mal estado, entre otras.

### Medidas de prevención recomendadas:

- ✓ Guardar los productos más peligrosos en un sitio seguro perfectamente etiquetados o en su envase original.
  - ✓ No almacenar los productos tóxicos en el mismo lugar que los alimentos.
  - ✓ Colocar las medicinas en un botiquín fuera del alcance de los niños/as.
- Las **quemaduras**: La proyección de objetos y/o líquidos a temperaturas elevadas o hábitos tan cotidianos como tocar una plancha caliente, meter las manos sin proteger en el horno, coger objetos a altas temperaturas sin guantes, cocinar alimentos sin tapadera... entre otros suelen ser la causa de múltiples quemaduras, además en ciertas ocasiones, algunos de ellos pueden desencadenar un **incendio**.

### Medidas de prevención recomendadas:

- ✓ Dejar a un lado las prisas al realizar las tareas domésticas.
- ✓ Utilizar guantes para coger los utensilios calientes en la cocina.
- ✓ Mantener a los niños/as alejados de la encimera vitrocerámica, placas eléctricas y quemadores de gas.
- ✓ No fumar cerca de cortinas u otros tejidos.
- ✓ No sobrecargar las regletas de enchufes.
- ✓ Tener especial precaución con las sartenes al fuego.

[tenerife@stec.es](mailto:tenerife@stec.es), [grancanaria@stec.es](mailto:grancanaria@stec.es), [lapalma@stec.es](mailto:lapalma@stec.es), [lanzarote@stec.es](mailto:lanzarote@stec.es), [fuerteventura@stec.es](mailto:fuerteventura@stec.es)

- La **electrocución**: Puede ocasionarse cuando se toque de forma directa los elementos eléctricos que están en tensión, sin los elementos de protección necesarios (diferenciales o tomas de descarga a tierra). Es frecuente que el causante de un accidente eléctrico sea la falta de prudencia.

#### **Medidas de prevención recomendadas:**

- ✓ Recurrir a un profesional ante cualquier duda o desconocimiento al arreglar elementos o instalaciones eléctricas que deben ser solamente manipuladas por electricistas.
  - ✓ No conectar aparatos eléctricos cerca de la bañera, o cerca de cualquier espacio con agua acumulada, como por ejemplo el fregadero.
  - ✓ Extremar la precaución en el uso de aparatos eléctricos, y no utilizarlos descalzos ni mojados.
  - ✓ Desconectar el interruptor general para manipular material eléctrico.
  - ✓ Desconectar y desenchufar electrodomésticos para limpiarlos.
  - ✓ Aplicar protecciones especiales para los niños en las tomas de corriente.
- Los **golpes**: Se suelen producir generalmente con objetos fijos, como por ejemplo, muebles, puertas y ventanas.

#### **Medidas de prevención recomendadas:**

- ✓ Procurar tener siempre una buena iluminación en casa.
  - ✓ No dejar armarios o cajones abiertos.
  - ✓ Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan sobre quien los abra.
  - ✓ Procurar que todos los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados, nunca aristas vivas.
  - ✓ Utilizar puertas de comunicación con cristales transparentes o traslúcidos en las zonas donde haya tráfico abundante de personas (cocinas; balcones...).
  - ✓ Si existen puertas de cristal de una sola pieza, utilizar algún sistema de señalización para que se advierta su presencia.
  - ✓ Sitúe los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.
  - ✓ No cuelgue objetos sobre la calle en balcones, barandillas, etc.
- Los **cortes**: Las heridas producidas por cuchillos, tijeras y otros objetos punzantes son comunes en el hogar. En caso de producirse un corte con hemorragia, hay que tapar la herida con una gasa o un trapo limpio haciendo presión sobre la herida. Si el sangrado no cesa, será necesario acudir al centro de salud más cercano.

[tenerife@stec.es](mailto:tenerife@stec.es), [grancanaria@stec.es](mailto:grancanaria@stec.es), [lapalma@stec.es](mailto:lapalma@stec.es), [lanzarote@stec.es](mailto:lanzarote@stec.es), [fuerteventura@stec.es](mailto:fuerteventura@stec.es)

### Medidas de prevención recomendadas:

- ✓ Impedir que los niños tengan acceso a objetos cortantes.
  - ✓ Afilar bien los cuchillos u otros objetos cortantes para facilitar su uso.
  - ✓ No emplear los cuchillos y demás objetos cortantes en otros trabajos que no sean los específicos de la cocina.
  - ✓ Revisar los vasos y platos que estén rotos y deshacernos de ellos.
  - ✓ Mantener las herramientas ordenadas en un lugar específico.
- Los **ahogos**: La asfixia se puede producir por introducir objetos demasiado grandes en la boca o nariz, por un ahogo al comer o bien por ahogamiento en la piscina o bañera.
  - **Medidas de prevención recomendadas:**
    - ✓ Para prevenir los ahogos es importante evitar que los niños/as jueguen con objetos pequeños que se puedan tragar o meter por la nariz.
    - ✓ Lo mismo sucede al comer: hay que hacerlo con trozos pequeños de comida y masticarlos poco a poco.
    - ✓ Es fundamental vigilar sobre todo a los más pequeños cuando se están dando un baño y cerca de las piscinas.

### El botiquín

El botiquín de primeros auxilios debe ser un recipiente (caja, bolsa, estuche, maletín, cajón, etc) limpio, duradero y espacioso, que garantice que su contenido está protegido del exterior y la suciedad. Lo ideal es que se pueda transportar con facilidad.

Debe estar colocado o guardado en un lugar seco y fresco conocido por todas las personas que vivan en la casa, pero que no resulte de fácil acceso para los niños/as.

Sólo será útil si se encuentra fácilmente.

No debe tener cerradura ni cerrarse mediante contraseña o códigos.

Las gasas, vendas, algodones... deben guardarse cerrados, para garantizar su esterilidad.

Su contenido debe permitirnos hacer frente a los incidentes que se presentan en el entorno doméstico con más frecuencia, por lo que su composición puede variar según las circunstancias.

Conviene revisar todos los elementos periódicamente con el objetivo de descartar los que estén caducados o reponer los que se hayan acabado. A fin de facilitar esta tarea es conveniente tener una relación de los artículos que guardamos en el botiquín.

[tenerife@stec.es](mailto:tenerife@stec.es), [grancanaria@stec.es](mailto:grancanaria@stec.es), [lapalma@stec.es](mailto:lapalma@stec.es), [lanzarote@stec.es](mailto:lanzarote@stec.es), [fuerteventura@stec.es](mailto:fuerteventura@stec.es)

Además, hay que distinguir que por un lado tendremos el botiquín de primeros auxilios para curas y, por otro, un pequeño dispensario o espacio con los medicamentos, que guardaremos en sus propios envases para tener siempre a mano el prospecto y la información relevante al respecto, como la dosificación que nos han recetado, así como un termómetro clínico.

El botiquín debe incluir como mínimo los siguientes elementos:

- **Un manual de primeros auxilios actualizado.**
- **Un listado de teléfonos de emergencias.**
- **Gasa estéril y vendas adhesivas de distintos tamaños.**
- **Esparadrapo (o cinta adhesiva de uso médico).** Útil para fijar las vendas y los apósitos.
- **Tiritas de distintos tamaños.**
- **Venda elástica.**
- **Una férula o tablilla.**
- **Toallitas desinfectantes.**
- **Jabón.** De barra o líquido, para el lavado de manos, heridas y material de curación.
- **Suero fisiológico.** Se utiliza para lavar heridas y quemaduras o como descongestionante nasal y para lavados oculares.
- **Unas pinzas.** Para extraer cualquier objeto punzante incrustado en la piel.
- **Unas tijeras.** De puntas redondeadas afiladas y esterilizadas, para cortar vendas o gasas
- **Toallitas impregnadas de alcohol o alcohol de uso sanitario.**
- **Guantes de preferiblemente de vinilo (2 pares como mínimo).**
- **Una mascarilla de reanimación cardiopulmonar, RCP).**

