

## Guía de Prevención de Accidentes en el Hogar

 Martes, 14 de Abril de 2020 12:12:20



En estos momentos de obligado confinamiento pasamos la mayoría de nuestro tiempo en casa. En el profesorado, se han convertido incluso en nuestro lugar de trabajo. Esta situación ha hecho que esta pequeña guía apostando una vez más, por la concienciación en la prevención de accidentes domésticos o, al menos, reducir su daño, ya que suelen tener serios consecuencias. Los acontecimientos fortuitos que ocurren en casa, ajenos a nuestra intención, nos dan una sensación de que en nuestra casa no nos puede suceder ningún accidente. Sin embargo, cada vez que más accidentes se producen, y constituyen un problema de salud pública. En este lugar la mayoría de estos accidentes, porque allí se encuentran los elementos más peligrosos: los eléctricos, elementos que alcanzan altas temperaturas o producen humos, no se manejan de manera adecuada. También en la bañera pueden producirse caídas, así como accidentes con los aparatos eléctricos o los artículos de higiene personal. En el resto del hogar, es posible tener algún problema con los enchufes, las escaleras, cantos afilados o juguetes tirados por el suelo; y hay que tener cuidado con las barandillas o literas, entre otros. Es muy importante que en casa se tomen las siguientes **PRINCIPALES CAUSAS DE LOS ACCIDENTES DOMÉSTICOS**: caídas, quemaduras, electrocución o resbaladizos (grasas, aceites), resbalones en la bañera, objetos

objetos colocados en altura de forma inadecuada. Medidas de prevención recomendadas: Mantener el suelo limpio sin producirse derrames de ceras. Colocar barras de sujeción y alfombrillas antideslizantes en la bañera. Tener siempre la casa lo más ordenada posible. Hay que tener cuidado al jugar. Colocar bien las alfombras para no tropezar con ellas. No utilizar sillas o taburetes a modo de escalera. No dejar a niños jugar con enchufes, cambiadores, tronas, etc... Las INTOXICACIONES: Existen diferentes causas por las que se puede sufrir una intoxicación o envenenamiento, como la ingestión de medicamentos sin control médico, inhalación de productos de limpieza, o tomar alimentos en mal estado, entre otras. Medidas de prevención recomendadas: Leer perfectamente etiquetados o en su envase original. No almacenar los productos tóxicos en el mismo lugar que los alimentos. Cerrar bien los envases. Las QUEMADURAS: La proyección de objetos y/o líquidos a temperaturas elevadas o hábitos tan cotidianos como tocar una placa de cocina a altas temperaturas sin guantes, cocinar alimentos sin tapadera... entre otros suelen ser la causa de múltiples quemaduras, además de provocar un incendio. Medidas de prevención recomendadas: Dejar a un lado las prisas al realizar las tareas domésticas. Utilizar guantes al tocar superficies calientes. Niños/as alejados de la encimera vitrocerámica, placas eléctricas y quemadores de gas. No fumar cerca de cortinas u otros tejidos inflamables. Precaución con las sartenes al fuego. La ELECTROCUCIÓN: Puede ocasionarse cuando se toque de forma directa los elementos eléctricos sin los necesarios (diferenciales o tomas de descarga a tierra). Es frecuente que el causante de un accidente eléctrico sea la falta de preparación profesional ante cualquier duda o desconocimiento al arreglar elementos o instalaciones eléctricas que deben ser solamente manipuladas por un profesional. Precaución en la bañera, o cerca de cualquier espacio con agua acumulada, como por ejemplo el fregadero. Extremar la precaución en el uso de electrodomésticos. Desconectar el interruptor general para manipular material eléctrico. Desconectar y desenchufar electrodomésticos para limpiarlos. Evitar el paso de corriente. Los GOLPES: Se suelen producir generalmente con objetos fijos, como por ejemplo, muebles, puertas y ventanas. Evitar jugar con objetos pesados. Buena iluminación en casa. No dejar armarios o cajones abiertos. Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan. Los objetos de decoración tengan cantos redondeados, nunca aristas vivas. Utilizar puertas de comunicación con cristales transparentes o tintados. Precaución (cocinas; balcones...). Si existen puertas de cristal de una sola pieza, utilizar algún sistema de señalización para que se advierta la altura necesaria. No cuelgue objetos sobre la calle en balcones, barandillas, etc. Los CORTES: Las heridas producidas por cuchillos, tijeras, etc. 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. Buscar ayuda médica lo más cercano. Medidas de prevención recomendadas: Impedir que los niños tengan acceso a objetos cortantes. Afilar bien 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 ordenados en un lugar específico. Los AHOGOS: La asfixia se puede producir por introducir objetos demasiado grandes en la boca, nariz o oídos. piscina o bañera. Medidas de prevención recomendadas: Para prevenir los ahogos es importante evitar que los niños/as jueguen con objetos pequeños.

mismo sucede al comer: hay que hacerlo con trozos pequeños de comida y masticarlos poco a poco. Es fundamental vigilar sobre las piscinas. **EL BOTIQUÍN** El botiquín de primeros auxilios debe ser un recipiente (caja, bolsa, estuche, maletín, cajón, etc.) protegido del exterior y la suciedad. Lo ideal es que se pueda transportar con facilidad. Debe estar colocado o guardado en un lugar accesible en casa, pero que no resulte de fácil acceso para los niños/as. Sólo será útil si se encuentra fácilmente. No debe tener cerradura de algodónes... deben guardarse cerrados, para garantizar su esterilidad. Su contenido debe permitirnos hacer frente a los incidentes que su composición puede variar según las circunstancias. Conviene revisar todos los elementos periódicamente con el objeto de mantenerlos al día. A fin de facilitar esta tarea es conveniente tener una relación de los artículos que guardamos en el botiquín. Además, un botiquín debe incluir: un pequeño dispensario o espacio con los medicamentos, que guardaremos en sus propios envases; un termómetro clínico. El botiquín debe incluir como mínimo: Un listado de teléfonos de emergencias. Gasa estéril y vendas adhesivas de distintos tamaños. Esparadrapo (o cinta adhesiva) de distintos tamaños. Venda elástica. Una férula o tablilla. Toallitas desinfectantes. Jabón. De barra o líquido, para el lavado de manos. Para lavar heridas y quemaduras o como descongestionante nasal y para lavados oculares. Unas pinzas. Para extraer cualquier objeto extraño. Tijeras afiladas y esterilizadas, para cortar vendas o gasas Toallitas impregnadas de alcohol o alcohol de uso sanitario. Guantes de protección.



## BOTIQUÍN EN CASA: QUÉ DEBE CONTENER

### PRIMEROS AUXILIOS:

**Accesorios:** Tijeras, pinzas, jeringuilla desechable, termómetro

**Curas:** Tiritas, suero fisiológico en monodosis, gasas estériles, vendas, esparadrapo, alcohol, antiséptico (clorhexidina o povidona yodada), pañuelo triangular, bolsa para aplicación de hielo

Última actualización Miércoles, 22 de Abril de 2020 22:10:28