Prevención de accidentes en el hogar

Autor: Protección Civil del Estado de Veracruz.



Dado que en el hogar es donde pasamos muchas horas a lo largo de nuestra vida, es allí donde también existen posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo.

Sin embargo, no todos los miembros de la familia tienen las mismas posibilidades de sufrir un accidente.

Estadísticas muestran que hay dos grupos 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 los convierte 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.



Consecuencia de los accidentes

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

- Caídas.
- Intoxicaciones, alergias e irritaciones.
- Quemaduras.
- Incendios y explosiones.
- Electrocución.
- Asfixia respiratoria.
- Heridas.



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.

Ante todo, es fundamental que exijamos y busquemos aquellas medidas de seguridad que podríamos denominar básicas. Como las referentes a la electricidad y el gas. Sus instalaciones deben ser seguras, respetando las normas que las autoridades dictan.

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 presentando.

Caídas



Las causas principales de las caídas suelen ser:

- Pavimentos sucios: con agua, grasas, aceites, etc.
- Suelos resbaladizos por el uso o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente.
- Existencia de huecos mal protegidos: ventanas bajas sin protecciones, barandales con poca altura (menores de 90 cm) etc.
- 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 las áreas de circulación pasillos, corredores, vestíbulos etc., lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- En la bañera, utilice alfombras o tapetes antiderrapantes.
- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandales o pasamanos, a una 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 barandales o protecciones, 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 función de los barandales (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.
- Pida ayuda para transportar objetos voluminosos, aunque no sean pesados.
- Revise su escalera de mano antes de usarla.
- No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos, averiados o inexistentes) ni las baje de espaldas; siempre deberá bajar 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.
- 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.
- Fije las estanterías o muebles altos 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 causa 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 Medidas Generales:

- Guardar dichos productos en lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Etiquetar debidamente los recipientes y de 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 (anexo en el envase).
- No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)



Algunas Medidas específicas de Prevención:

Medicamentos:

 No almacenarlos en las mesas o muebles susceptibles al alcance de los niños. Guárdelos bajo llave.



Productos de limpieza:

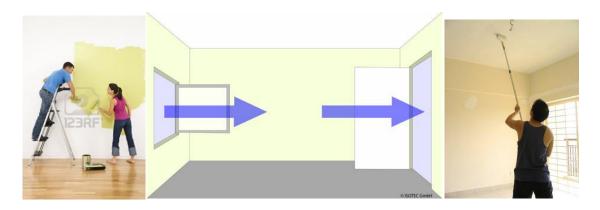
• No mezclarlos indiscriminadamente, (pues puede producir fuertes desprendimientos de gases tóxicos).

Insecticidas y productos de jardinería:

- No aplicarlos de manera pulverizada sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- No permanecer en habitaciones fumigadas con insecticidas hasta transcurrido el tiempo prudencial, indicado en las instrucciones.

Pinturas, solventes y abrasivos:

- Se deberán aplicar con buena ventilación.
- No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del o los solventes.



Combustibles y productos de combustión:

- No situar los calentadores a gas o leña en cuartos de baño ni colocarlos en lugares 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 leña o carbón.
- 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 pueda 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 cerillos o velas, la chispa puede provocar una gran explosión.



Quemaduras

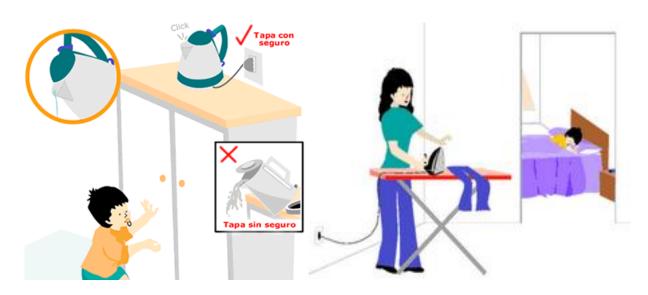
Las quemaduras pueden ser ocasionadas por el contacto de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas y ocurren al:

- Situar objetos calientes (estufas de gas o 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 (sartenes, Cafeteras, etc.)
- Cocer o freir los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente artículos inflamables de uso domestico.
- También suelen producirse por contacto en la piel con sustancias corrosivas.



Cómo Prevenir las quemaduras:

- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles a niños.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Utilizar guantes o agarradores 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 y cacerolas 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 cerillos, velas o encendedores.
- 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.



Incendios y explosiones

Para que se inicie un incendio, sólo hace falta que se unan tres elementos que están siempre en el hogar:

- Aire.
- Combustible.
- Foco de calor.

Combustibles:

Gaseosos: butano, propano, gas natural, sprays.

Líquidos: quitamanchas, pinturas, solventes, aceites, lacas, alcoholes, etc.

Sólidos: tejidos, papel, cartón, plásticos, etc.







Cuando el combustible es gas, que se ha acumulado por fuga o similar, puede generar una fuerte explosión.

Focos de calor:

Poco peligrosos: chispas de los tubos fluorescentes o interruptores eléctricos, motores de aparatos eléctricos, contactos o piezas móviles eléctricas. **Peligrosos**: planchas eléctricas, calefactor eléctrico, sobrecalentamiento en los cables de la instalación o cualquier tipo de aparato eléctrico, etc. **Muy peligrosos**: cerillos, llamas de gas, colillas de cigarrillos, etc.



Sólo hace falta tener el descuido de aplicar un foco de calor suficiente a cualquiera de los combustibles para que se inicie un incendio.

Cómo Prevenir los incendios o explosiones:

Cerillos-Cigarros:

- Apague perfectamente los cerillos y colillas de cigarros.
- Coloque ceniceros adecuados en los lugares apropiados.
- No fume en la cama.
- Procure que los niños no utilicen cerillos o encendedores.



Electricidad:

- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos.
- Tenga cuidado especialmente con los de mucho consumo como calefactores, hornos, lavavajillas, lavadoras y planchas.
- Evite instalaciones eléctricas provisionales, si lo hace use cinta de aislar para ello.
- Utilice fusibles de acuerdo a su instalación.
- Cualquier contacto flojo o mal contacto en una instalación eléctrica provoca calor.
- Líquidos inflamables y sprays:
- Tenga sólo los líquidos inflamables que sean absolutamente necesarios y en la cantidad imprescindible.
- Almacénelos en recipientes irrompibles con indicación de su contenido.
- Utilice los líquidos inflamables y sprays sólo en lugares ventilados sin focos de calor próximos.

Gas:

- Haga revisar periódicamente su instalación por el distribuidor de la Compañía.
- Revise su instalación y cambie inmediatamente aquellas conexiones que se encuentren en mal estado.

Normas generales de Prevención:

- No deje nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos de gran consumo de energía eléctrica en marcha cuando abandone su domicilio.
- Limpie periódicamente los filtros de la campana extractora de la cocina.
- Evite las corrientes de aire en la cocina que pudieran apagar el gas especialmente si está usted en otra habitación.
- Evite almacenar combustibles innecesarios en su casa, como ropa vieja, periódicos, pinturas, etc.
- Haga revisar periódicamente la campana y las instalaciones de gas.
- En caso de fuga de gas no encienda ni apague luces y ventile al máximo posible.
- Si nota olor a quemado, revise y localice el origen, puede tratarse de un sobrecalentamiento de la instalación eléctrica que originará un peligroso cortocircuito o un incendio.





Electrocución

En las viviendas existe un riesgo general de electrocución.

Una persona puede electrocutarse fácilmente ya que las tensiones que alimentan los aparatos electrodomésticos (125 voltios) son peligrosas. En caso de aplicarse una descarga por accidente a una persona puede producir desde el conocido "electrocución" hasta la muerte por paro cardíaco o quemaduras.

El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en ambiente mojado o descalza sobre el suelo.





Este peligro se da en:

- El cuarto de baño.
- El lavadero.
- La cocina.
- En cualquier lugar después de fregar el suelo o regar.
- El contacto accidental de una persona con un objeto que esté en tensión se da de dos formas distintas:
- Cuando se tocan directamente elementos eléctricos que estén con tensión:
- Por existir cables pelados, con aislante defectuoso o insuficiente.
- Por conectar aparatos con cables desprovistos de la clavija correspondiente.
- Al cambiar fusibles o tratar de desmontar o reparar un aparato sin haberlo desconectado.
- Al introducir los niños tijeras o alambre en los contactos.
- Por manejar aparatos que carecen de tapas protectoras.
- Cuando se toca la parte exterior metálica de algún aparato electrodoméstico que se ha puesto en contacto con la tensión como consecuencia de una deficiencia en los aislamientos interiores. Esto suele ser frecuente en:
 - Nevera
 - Lavaplatos
 - Televisor
 - Tostador
 - Plancha

- Hornos
- Malas instalaciones eléctricas
- Etc.

No son peligrosos los aparatos electrodomésticos que lleven el símbolo de doble aislamiento en su chapa de características, a no ser que se mojen.

Cómo Prevenir la electrocución:

- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aún cuando el suelo esté seco.
- No tener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño y a menos de 1 m del borde de la bañera.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconectar el interruptor general situado normalmente en el tablero general y asegurarse de la ausencia de tensión.
- Tanto las clavijas como los enchufes deben disponer de un conductor de "puesta a tierra". Este conductor deberá llegar a las envolventes de todos los aparatos electrodomésticos que no lleven grabado el símbolo de doble aislamiento.
- No manipular aparatos como monitores, televisores, etc., ya que en su interior existen tensiones de hasta 20.000V. que permanecen aún después de apagar el aparato.







Asfixia respiratoria

La asfixia, fallo de la respiración pulmonar, se explica por una falta de oxígeno en el aire o por la imposibilidad de que éste llegue a los pulmones.

El oxígeno del aire no puede llegar a los pulmones cuando las vías respiratorias queden obstruidas.

La obstrucción de las vías respiratorias puede ser externa o interna.

Obstrucción externa: Se denomina sofocación y consiste en el taponamiento de la nariz y la boca, o en la imposibilidad de mover la caja torácica. Si la sofocación se produce por una compresión externa a través del cuello.

Obstrucción interna: Puede ser por objetos sólidos o por líquidos. **Sólidos**: Proceden del exterior de forma accidental. O bien alimentos que se atragantan. **Líquidos**: Por vómitos; o bien, si el líquido procede del exterior, por inmersión de la cabeza en el agua: asfixia por ahogamiento.







Causas principales que producen la asfixia:

- Falta de oxígeno en los baños debido a la presencia de calentadores de gas y estufas, dentro de áreas confinadas y sin ventilación.
- Introducción por boca y nariz de objetos de diámetro superior al de las vías respiratorias (botones, canicas, alfileres, huesos de fruta, dulces, piezas o juguetes pequeños, etc.).
- Taponamiento externo de las vías respiratorias por el vestido o la ropa de cuna.
- Sofocación por otro cuerpo humano (adulto) durante el sueño.
- Llevar en el cuello lazos o cadenas que sujetan chupón y medallas.
- Ropas inadecuadas: bufandas demasiado largas. Utilización de bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.
- Bañeras, cubetas y otros recipientes llenos de agua.

Cómo Prevenir la asfixia:

- No instalar calentadores ni estufas de gas en el interior de los baños ni en las habitaciones pequeñas mal ventiladas.
- Evitar que los niños de corta edad jueguen y manipulen objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas o no sean los recomendados para su edad.
- Utilizar ropa de cama que imposibilite el estrangulamiento (sábanas demasiado largas, camisones, prendas con cuellos estrechos, redes).
- Impedir que los niños vistan con bufandas demasiado largas.
- No dejar recipientes con agua cerca de los niños.
- Provocar el eructo de los lactantes después de las comidas y antes de recostarlos para dormir.
- Colocar a la persona que hayan perdido el conocimiento de costado (posición lateral de seguridad) para facilitar la salida al exterior de posibles vómitos.
- Evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico.
- No dormir en la misma cama adultos y lactantes.
- Vigilar a los niños que circulen cerca de los lugares con agua.
- No dejar a los niños pequeños solos en la bañera.

Colocar al bebé boca abajo a lo largo del antebrazo y darle 5 golpes fuertes y rápidos en la espalda con el talón de la mano





Colocar un puño justo por encima del ombligo de la persona con el pulgar contra el abdomen





*ADAM.



Colocar el puño sobre el ombligo mientras se sostiene el puño con la otra mano. Inclinarse sobre una silla o encimera y llevar el puño hacia sí con fuerza y presionando hacia arriba



Heridas

Causas principales de las heridas

El contacto de manos y pies, generalmente, con objetos cortantes o punzantes produce cortes y pinchazos.

Estas heridas, sin ser graves, ocurren con demasiada frecuencia y se deben principalmente a:

- Dejar objetos cortantes o punzantes al alcance de los niños.
- No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez que han sido utilizados.
- No utilizar una protección que impida el contacto directo con el elemento de corte (rejilla de ventilador, funda de cuchillo, etc.).
- No haber reparado o desechado aquellos objetos (vasos, platos, etc.), que con el uso se han convertido en parcialmente cortantes.
- Situar plantas ornamentales punzantes (cactus, rosales,etc.) en zonas poco visibles y al alcance de los niños.



Cómo Prevenir las heridas por objetos cortantes y punzantes:

- Proteger, alejar o eliminar en lo posible del alcance de los niños aquellos objetos que presenten superficies o aristas con filos (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, navajas o cartuchos de afeitar, agujas de coser o de punto, tijeras, etc.).
- Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- Revisar y eliminar platos y vasos rotos o despostillados
- Situar las plantas ornamentales punzantes en lugares visibles y fuera del alcance de los niños.

Otras heridas

- En el hogar pueden producirse heridas por armas de fuego y por animales domésticos (mordeduras y arañazos).
- Para evitar mordeduras y arañazos debe tratarse adecuadamente a los animales domésticos





http://portal.veracruz.gob.mx/portal/page?_pageid=1945,4320968&_dad=portal&_schema=PORTAL