

# **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR**

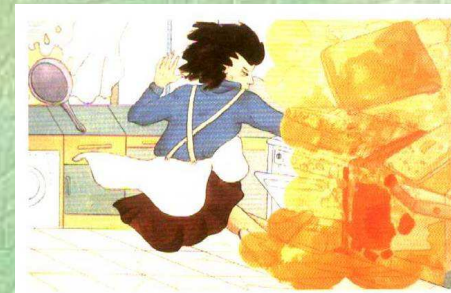
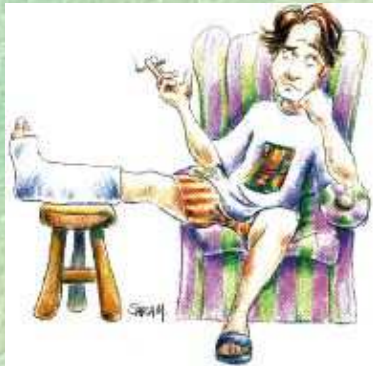
ASUNCIÓN BELLÉS PORCAR

Médico de Familia. C.S. Illes Columbretes

Tutora de Pregrado y MIR



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR





# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

## Caídas



## Intoxicaciones



## Quemaduras



## Asfixia respiratoria



## Electrocución



## Golpes



## Heridas y hemorragias





# CAÍDAS

- GRUPOS MÁS VULNERABLES:
- NIÑOS
- MAYORES DE 65 AÑOS



## CAUSAS

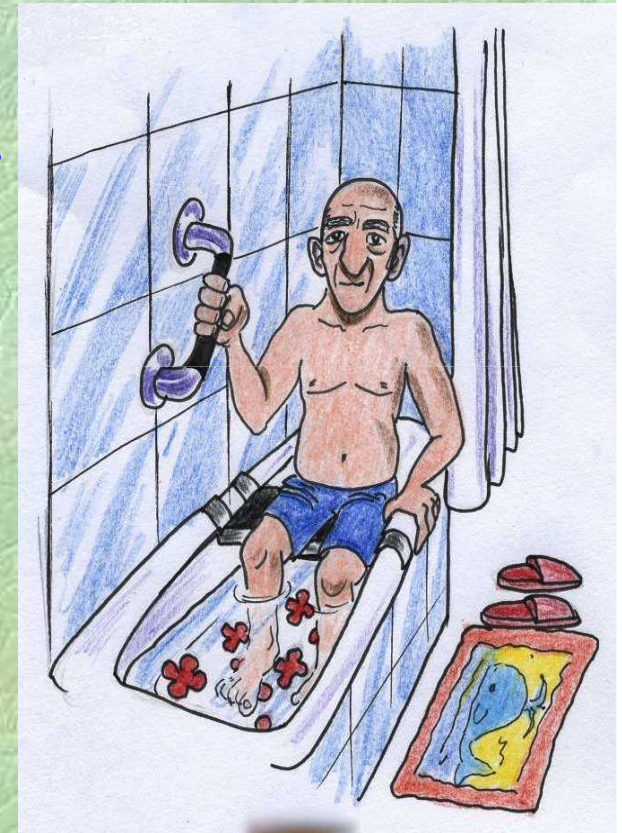
- Caídas por suelos con aceites, grasas, mojados, encerados,...
- Caídas por huecos de escaleras, barandillas,...
- Caídas por tropiezos con alfombras, objetos caídos al suelo,...
- Atrapamientos en ascensores, entre barrotes, de miembros en partes móviles de máquinas.
- Caídas en la bañera
- Usar elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos de altura





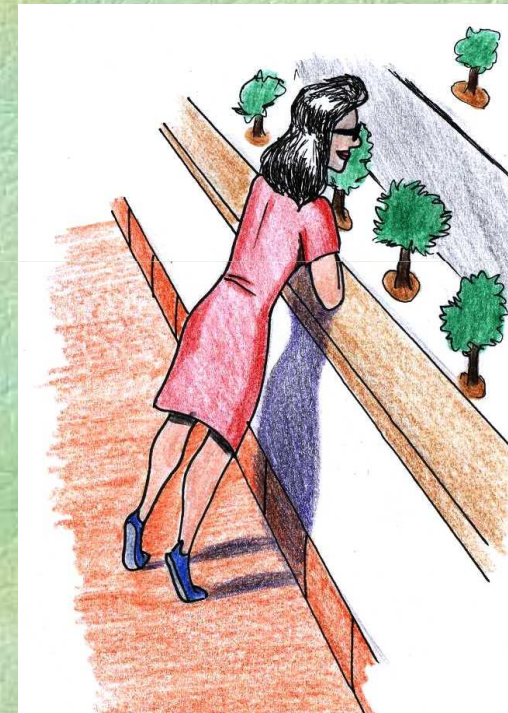
## PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS

- En la bañera utiliza alfombras o pegatinas antideslizantes
- Evita los suelos resbaladizos o con obstáculos en las zonas de circulación
- Coloca asideros y barandillas para los ancianos
- Proteger las ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo



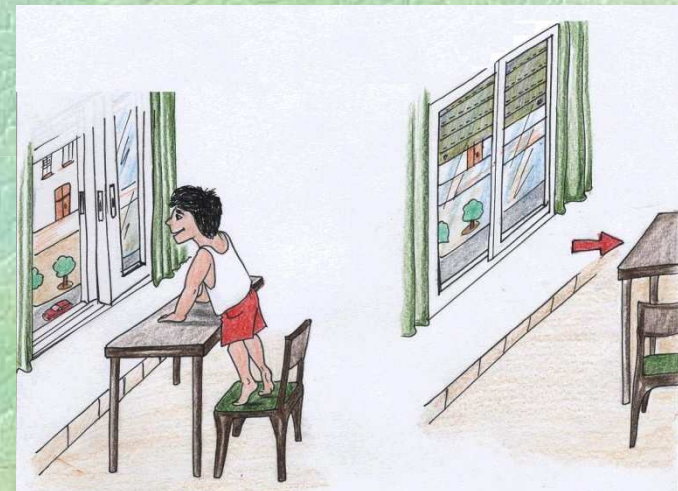


- Evite colocar objetos que anulen la altura de protección de barandillas y ventanas
- Disponer de un sistema de bloqueo que impida a los niños la apertura de puerta, balcones y ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída





- Si existen puertas de cristal transparente de una sola pieza utilizar algún tipo de señalización para que se advierta su presencia.
- Coloque los elementos colgantes a suficiente altura y de forma estable.
- Ilumine suficientemente todas las habitaciones.

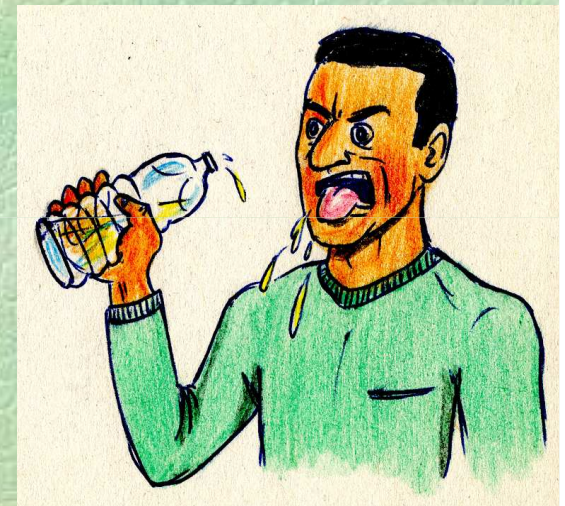




# INTOXICACIONES

Causas:

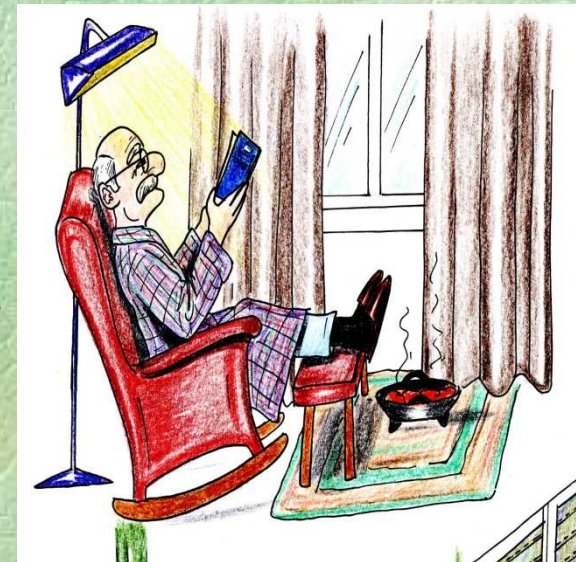
- Medicamentos.
- Perfumes, productos de limpieza, pinturas, disolventes, insecticidas, productos de jardinería
- Bebidas alcohólicas
- Los accidentes por estos productos son consecuencia de su ingestión y más raramente por contacto con la piel o inhalación





# PREVENCIÓN

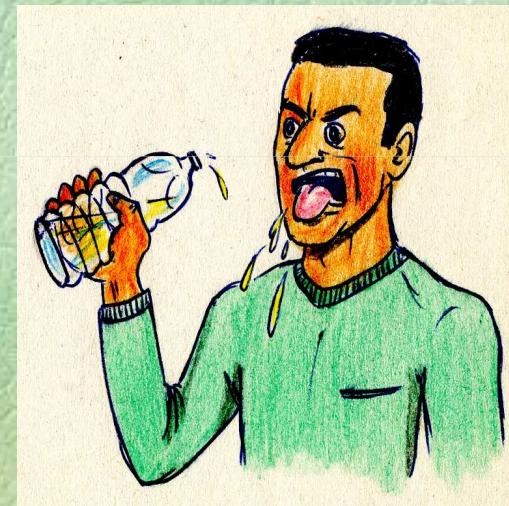
- Los braseros y estufas no deben utilizarse en habitaciones sin ventilación (intoxicación por humos).
- No deje el coche en marcha en el interior de garajes.
- Evite las corrientes de aire sobre las llamas de hornillas de gas, puede apagarla y seguir saliendo el gas.
- Vigile los líquidos que al fuego pueden hervir y apagar la llama de las hornillas de gas.
- Cierre la llave de paso del gas después de su uso.
- No accionar interruptores eléctricos ni encienda cerillas o mecheros si percibe olor a gas.





## MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- Mantenga las medicinas y productos de limpieza en lugar seguro, fuera del alcance de los niños, en lugar distinto de los alimentos y bien etiquetados.
- Utilice sus envases originales, no utilice vasijas o tarros de otro uso para almacenarlos.
- No permanezca en habitaciones pintadas, barnizadas o desinfectadas hasta que el olor haya desaparecido.
- No mezclar lejía y sulfamán, lejía y amoníaco producen desprendimiento de gas tóxico





# QUEMADURAS

## Causas:

- Los mangos de sartenes y cacerolas no deben sobresalir de las hornillas.
- El contacto con superficies calientes: estufas, hornos, lámparas, tostadores,
- Coger recipientes y objetos calientes sin guantes.
- Manipular cohetes, petardos.
- El derrame sobre el cuerpo de líquidos a alta temperatura: cocer o freír sin tapadera,
- Contacto de la piel con sustancias cáusticas o corrosivas





## PREVENCIÓN DE LAS QUEMADURAS

- No descuide aparatos eléctricos, sobre todo en presencia de niños
- Use guantes al cocinar con el horno.
- Extreme las precauciones al usar productos químicos en la limpieza, no los cambie nunca de su envase original.
- Evite el contacto con sustancias corrosivas: ácidos o bases.

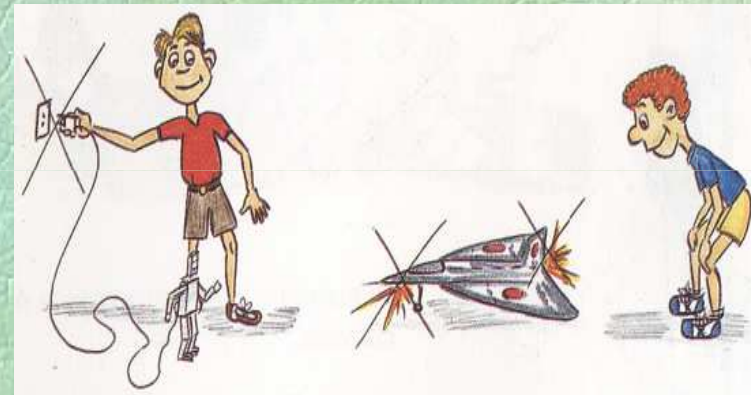




# ELECTROCUCION

## Causas:

- Ambiente mojado y descalzo.
- Cuarto de baño, cocina y lavaderos.
- Aparatos con cables desnudos, sin clavijas.
- Cambiar fusibles sin desconectar el enchufe.
- Aparatos sin tapa protectora.
- Atención a : neveras, lavaplatos, televisor, tostador, planchas,..





## PREVENCIÓN

- No use o toque aparatos eléctricos estando descalzo: atención al secador de pelos y las estufas en el baño.
- No conecte aparatos eléctricos estando mojados.
- No use ni tenga ningún aparato eléctrico a menos de un metro del borde de la bañera.
- No conecte cables sin una clavija adecuada.





- No permita a los niños jugar con los enchufes; se debe usar enchufes de seguridad para los niños.
- Instale protecciones eléctricas: “*diferencial*”.
- Instale: “*puesta a tierra*”.
- *No manipular televisores ni monitores porque tienen interior tensiones de hasta 20.000 V aún después de apagado*





# ASFIXIA

## Causas:

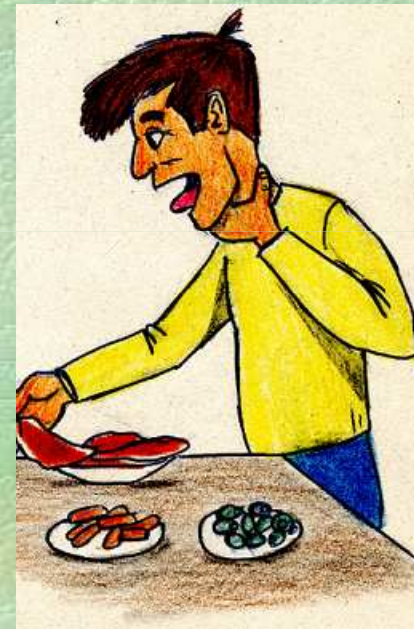
- Falta de oxígeno en baños por calentadores, estufas.
- Introducción por la nariz o boca de: botones, canicas.
- Taponamiento de la boca por la ropa o sábanas en los bebés.
- Llevar al cuello cadenas, lazos para sujetar chupetes, medallas.
- Caídas en bañeras, cubos, piscinas.
- Bolsas de plásticos como capuchas.





## PREVENCION

- No instalar calentadores en los baños.
- Evitar que los niños jueguen con objetos pequeños.
- Utilizar ropa adecuada y amplia.
- Utilizar cunas con barrotes con espacios pequeños.





- Cuidado con el agua “cubos, baños ,piscinas”.
- Enseñarlos a nadar precozmente.
- Colocar a las personas en posición de seguridad “de costado”.
- Protección por cierre vallado de piscinas, pozos, cisternas...
- Evitar que jueguen con bolsas de plástico
- No dormir en la misma cama adultos y lactantes





# ATRAPAMIENTOS Y GOLPES

## Causas:

- Desmontaje y reparación de aparatos con partes móviles funcionando.
- Objetos con elementos cortantes al descubierto como ventiladores, ascensores sin doble puerta.
- Niños situados detrás de las puertas.
- Cristaleras o puertas de cristal sin señales que adviertan su presencia.
- Se producen generalmente con objetos fijos :muebles, escaleras ,puertas, ventanas, o permanecer en el radio de giro de una puerta o ventana
- Utilizar herramientas de forma inadecuada.





## PREVENCION

- Antes de desmontar aparatos desenchufarlos.
- Vigilar las manos de los niños al cerrar las puertas y ventanas.
- Eviten que los niños viajen solos en el ascensor.
- No dejar armarios ni cajones abiertos
- Asegurar que los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados





- Señalice las puertas de cristal transparente.
- Cuidado con las herramientas. evite que los niños jueguen con ellas.
- Ilumine las zonas de circulación





# HERIDAS Y HEMORRAGIAS

## Causas:

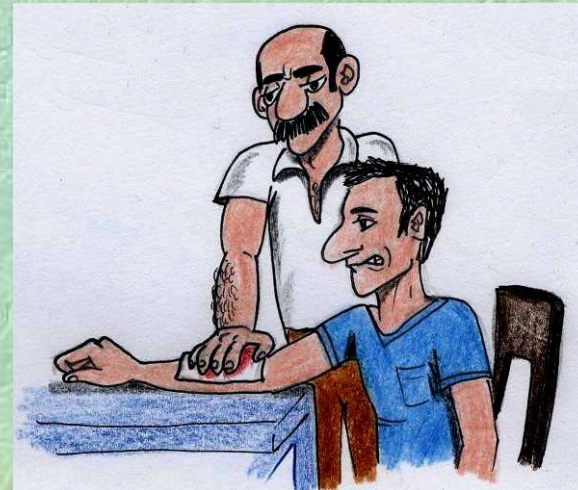
- Dejar objetos cortantes o punzantes al alcance de los niños.
- Por vasos , platos rotos.
- Plantas punzantes “cactus” en zonas poco visibles y al alcance de los niños.
- Rejillas, palas de ventiladores,...
- Por arma de fuego y por animales domésticos.





# PREVENCIÓN

- No jugar con objetos cortantes.
- Utilizar de guantes anticorte.
- Detener la hemorragia comprimiendo manualmente sobre la herida con gasas, un pañuelo, trozo de sábana o de toalla lo más limpio posible.
- Guardar objetos punzantes y cortantes una vez utilizados





# INCENDIOS Y EXPLOSIONES

- Elementos para que se produzca un incendio:
- Aire
- Combustible
- Foco de calor



# PREVENCIÓN

- Evitar aplicar un foco de calor a un combustible:
- gas ciudad,
- butano
- sprays,
- lacas,
- pinturas....



- Apagar bien cerillas y colillas
- No fumar en la cama
- Impedir que los niños utilicen cerillas o mecheros
- No sobrecargar los enchufes
- No improvisar empalmes de hilos eléctricos
- Use los sprays en lugares ventilados sin focos de calor próximos
- Revise periódicamente la instalación del gas
- Al abandonar el domicilio desconecte aparatos eléctricos
- Limpie periódicamente los filtros de la campana extractora de la cocina.