GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

FACUA Andalucía
CONSUMIDORES EN ACCIÓN

UCA-UCE
Unión de Consumidores de Andalucía

AL-ANDALUS
FEDERACIÓN ANDALUZA DE CONSUMIDORES Y AMAS DE CASA

INTRODUCCIÓN 2

GRUPOS DE RIESGO DE LESIONES POR ACCIDENTES Y PRECAUCIONES PARA EVITARLOS 4

ACTITUD ANTE RIESGOS DE SALUD POR ACCIDENTES 22

TELÉFONOS DE INTERÉS 28

INTRODUCCIÓN

Las lesiones derivadas de accidentes ocurridos en el hogar familiar y su entorno ocupan un lugar importante en el conjunto de las actuaciones asistenciales.

Muchos de estos accidentes sobrevienen por descuidos o distracciones e imprudencias, la mayoría evitables. Según datos del Ministerio de Sanidad y Consumo correspondientes al año 2004 relativos a los accidentes domésticos y de tiempo libre, de cada 100 individuos 3,917 han sufrido alguna lesión al año.

En total durante el año 2004 se han producido 1.671.956 accidentes domésticos y de ocio, evidenciándose además como un grupo de riesgo el alza los individuos comprendidos entre 25 y 44 años. Las mujeres presentan una mayor incidencia de este tipo de riesgo.

Si bien, la mayoría de esos accidentes no revisten gravedad, una buena parte de ellos sí tienen consecuencias graves, incluso de muerte y secuelas de entidad variable: un 3,4% de las personas que sufrieron accidentes necesitaron ser hospitalizadas y con una media de duración del ingreso de 12 días. Y es que aunque consideremos que nuestro hogar es un baluarte para protegernos de los riesgos y agresiones del mundo exterior, lo cierto es que no está exento de peligros y amenazas que debemos tener en consideración.

Las contusiones, las fracturas y otras heridas originadas por caídas, choques o golpes, los cortes y las quemaduras son las lesiones de mayor incidencia.

Por todo ello, es muy importante que el ciudadano adquiera formación e información sobre los posibles riesgos existentes, con el objetivo de que se adopten las más elementales precauciones y medidas preventivas para evitarlos y para saber que acciones adoptar, en el supuesto de que el accidente finalmente se produzca y en tanto se consigue la asistencia médica necesaria.

En la presente guía se intenta abordar el tema desde la prevención y el respeto a conductas preventivas que podríamos denominar básicas, fomentando los hábitos seguros en todo lo que concierne al uso de aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo y promoviendo el aumento de la atención y el cuidado no sólo a nivel personal sino también hacia los grupos de mayor riesgo.

GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

¿CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR?

GRUPOS DE RIESGO DE LESIONES POR ACCIDENTES Y PRECAUCIONES PARA EVITARLOS

TRAUMATISMOS, CHOQUES, GOLPES, ATRAPAMIENTOS Y CORTES

INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES

QUEMADURAS,TRAUMATISMOS Y ELECTROCUCIONES

ASFIXIAS

MORDEDURAS Y PICADURAS DE ANIMALES

TRAUMATISMOS Y HERIDAS POR CAIDAS, CHOQUES, GOLPES, ATRAPAMIENTOS Y CORTES

Las caídas, los golpes, los cortes, los choques y los atrapamientos conforman el grupo de factores de riesgo en el hogar más importante, susceptible de producir traumatismos y heridas con una amplia variedad en el tipo y entidad de sus lesiones. Pudiendo ir desde pequeñas contusiones, lo más usual, a traumatismos con fracturas, aplastamientos, hemorragias y otras lesiones de mayor importancia.

Traumatismos por caídas, choques, golpes y atrapamientos

En dormitorios, zonas de estar y otras estancias, en general

Debe prestarse especial atención a la seguridad de los cierres de puertas, ventanas y balcones y terrazas y a la adecuación y distribución de mobiliario, sobre todo en los aposentos de los niños, en los que deben respetarse espacios de paso y procurarse muebles adaptados a la edad, con cantos redondeados.

- Procura dejar suficiente espacio entre los muebles, de forma que no obstaculicen el paso entre los mismos.
- Es preferible que los cantos y esquinas de los muebles cajones y armarios sean redondeados, especialmente si son metálicos o acristalados.
- Evita colocar camas, cajas, muebles o sillas bajo las ventanas, especialmente en los cuartos de los niños; y asegura los cierres de balcones y ventanas.

- Si las barandillas de la ventana, la terraza o el balcón quedan demasiado bajas, añádele otro cuerpo.
- En literas o camas elevadas sobre tarimas, coloca barandillas de seguridad a ambos lados, de forma que sobresalgan al menos 16 cm. por encima del colchón.
- En las literas, comprueba que existe una solidez y ensamblaje entre las camas que las componen, de forma que todo el conjunto quede estable y bien asentado.
- La escalera de la litera debe quedar bien fijada, y contar con al menos dos escalones.
- Si usas literas para los niños, nunca las coloque cerca de las ventanas, ni acuestes a un menor de seis años en la cama superior.
- Para subir y bajar por una escalera de litera se deben utilizar la dos manos, y hacerlo de frente, con la cara hacia dentro de la misma.
- Comprueba que las fijaciones de los cabeceros de las camas, los espejos y las estanterías se encuentran fijadas a la pared y bien sujetas. Si las estanterías tienen estructura

de puente o se encuentran sobre una cama, no las sobrecargues.

- Comprueba periódicamente que los cristales de las puertas y ventanas están bien fijados a los marcos que los soportan.
- En las habitaciones que más utilicen los niños son recomendables los vidrios de seguridad.
- Instala junto a la cama de las personas mayores y con problemas de movilidad alguna barandilla, empuñadura o asidero, al objeto de que les sirva de apoyo.

En las escaleras y zonas de paso

Entre las medidas que se proponen destacan la revisión y reparación de escalones y barandillas y la adaptación de las instalaciones para ancianos y discapacitados, mediante rampas, barandillas o pasamanos adecuados.

- La barandilla y los pasamanos son imprescindibles en toda escalera, y deben ser consistentes y estar bien sujetos.
- Los espacios entre barrotes de las barandillas deben ser pequeños. De forma que los niños pequeños no puedan introducir la cabeza o colarse por ellos.
- Considera que el abrillantado y encerado de los suelos pueden volverlos deslizantes.
- Presta especial cuidado cuando utilices escaleras de caracol.
- Las alfombras aumentan el riesgo de caídas, sobre todo en las personas mayores, por lo que deben evitarse en escaleras y fijarlas bien para que no formen pliegues.
- Apoyarse con una mano en la barandilla de la escalera es una buena costumbre que debe inculcarse, sobre todo, a niños y personas mayores.
- El riesgo de caídas en escaleras está aumentado en los niños pequeños y en las personas mayores, sobre todo en la bajada, por lo debe valorarse la conveniencia de acompañarlos.
- Coloca pegatinas o bandas opacas sobre las puertas de cristal transparente.

- Asegura a la pared los cables de lámparas, electrodomésticos, sobre todo, en las zonas de paso.
- Al utilizar el ascensor, comprueba que los niños no colocan las manos entre las puertas y que se sitúan en la parte más alejada de la puerta. No les permitas hacer movimientos bruscos, ni utilizarlo solos.
- Respeta siempre la capacidad máxima de personas o de peso que señale la placa del ascensor y educa a tus hijos en su utilización.
- En caso de incendio o terremoto, nunca uses el ascensor para abandonar la casa.
- Nunca entres de espaldas en un ascensor, ya que te arriesgas a tropezar o caer por desnivel.
- Verifica regularmente el estado de las correas y anillas de los balancines, columpios. Comprueba en la etiqueta su conformidad con la norma al respecto.
- Presta atención cuando los menores utilicen juguetes o aparatos con los que puedan sufrir golpes o caídas (caballitos, cochecitos, triciclos, bicicletas…). Comprueban en la etiqueta su conformidad con las normas de seguridad.

En la cocina y tareas de limpieza y reparación

Las causas de caídas y golpes suelen estar asociadas a suelos resbaladizos por líquidos derramados. La necesidad de superar alturas para alcanzar utensilios o limpiar el mobiliario también influye en el riesgo. Con el uso de una escalera adecuada y manteniendo el suelo seco, se pueden prevenir en gran medida.

- Recoge inmediatamente cualquier producto derramado, y seca el suelo ante la presencia de líquidos y humedades.
- En casa y, sobre todo, en la cocina, debes usar calzado cómodo, bajo, bien ajustado.
- Coloca topes en los cajones de muebles, para que no salgan de sus raíles; y procura

cerrarlos, al igual que las puertas de armarios y alacenas.

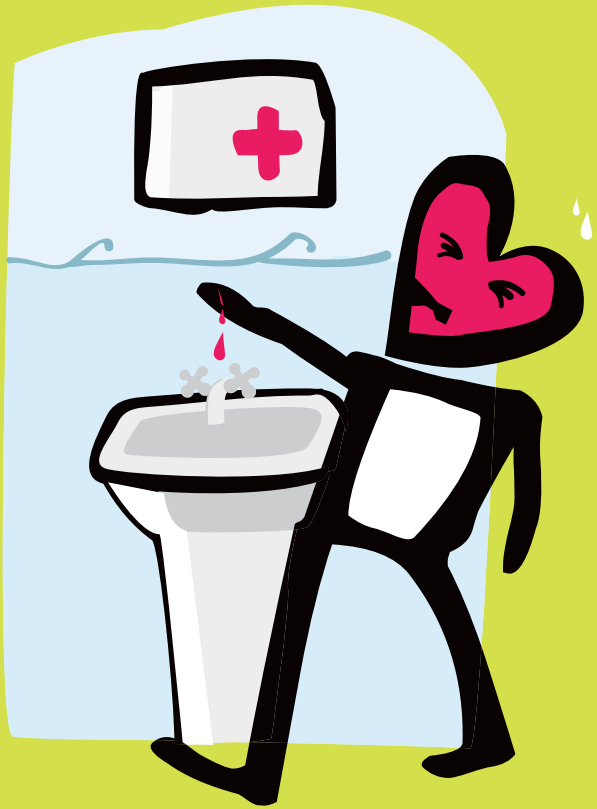
- No sobrecargues los estantes de los armarios y coloca los recipientes más pesados y de uso frecuente en las baldas inferiores.
- No subas sobre banquetas plegables, sillas o taburetes inestables. Recurre, preferentemente, a escaleras tipo tijera.
- Nunca aumentes la altura de de una banqueta o de una escalera colocándola encima de una mesa o sobre otros objetos voluminosos.
- No intentes alcanzar rincones alejados, desde una escalera o taburete, haciendo equilibrio sobre un pie. Mantén siempre una mano cogida a la escalera y no te empines sobre la plataforma superior. Para subir o bajar, agárrate con las dos manos.
- Maneja con precaución los muebles plegables, portátiles, extensibles o abatibles, como mesas, tablas de planchar, puertas de lavavajillas…, con riesgo de causar atrapamientos de manos o dedos.

- Una buena forma de evitar golpes en los dedos cuando uses el martillo consiste en sujetar con una pinza o tenaza la punta u objeto que te dispongas a clavar.

En el cuarto de baño

Los resbalones son las principales causas de lesiones, destacando los sufridos durante la ducha o al baño. Aunque afecta a todos, los niños y los ancianos y discapacitados suelen resultar especialmente perjudicados. Las medidas de seguridad deberían orientarse a evitar los resbalones, especialmente en la bañera, realizando las adaptaciones que convengan.

- Coloca delante de la bañera, o cualquier zona expuesta a humedad y salpicaduras las alfombrillas que convengan.
- Mantén secos los suelos, recogiendo inmediatamente el agua y ventilando el cuarto en caso de acumulación de vaho y humedad.
- Sécate inmediatamente después de ducharte o bañarte, y no andes descalzo, con los pies mojados.
- Procura para el suelo de tu bañera o ducha una alfombrilla, adhesivos o cualquier otro antideslizante.
- Deja la toalla o el albornoz lo más cerca posible de la bañera o ducha, y a la altura conveniente.
- Instala en la pared de la bañera o la ducha una barra de sujeción que te permita entrar, salir y desplazarte en el interior con mayor facilidad. De especial interés cuando se trate de ancianos y discapacitados.
- Cuando precises apoyo para duchar a personas con dificultad de movilidad, procura ayudarte de materiales adecuados.
- No dejes solos a los niños pequeños en la bañera.



Heridas por cortes, pinchazos, rasguños, y rozaduras.

La mayoría de las heridas por cortes, pinchazos, rasguños y rozaduras guardan una estrecha relación con el desarrollo de tareas en la cocina y trabajos de mantenimiento. En la prevención de los riesgos adquieren especial importancia el manejo, la conservación y almacenamiento de los objetos y aparatos cortantes o punzantes.

- No utilices cuchillos ni tijeras o utensilios similares en tareas que no les corresponden.
- Antes de enchufar y hacer funcionar cualquier pequeño electrodoméstico con cuchillas, comprueba que el recipiente no esté vacío y que la tapa ajuste bien.
- Recuerda que ningún pequeño electrodoméstico debe llenarse, vaciarse o limpiarse mientras esté enchufado. Utiliza los elementos auxiliares de seguridad para protección de los dedos que traen incorporados.

- No permitas que los niños de corta edad utilicen cuchillos, tijeras, o cualquier otro utensilio o aparato con cuchillas. Aléjalos y guárdalos fuera de su alcance.
- Nunca dejes a remojo en agua jabonosa tijeras, cuchillos…, y si son muy cortantes, sustituye para su lavado el estropajo por un cepillo de plástico.
- Para guardar las tijeras y los cuchillos emplea soportes con compartimentos específicos; deben estar separados unos de otros, protegidos y limpios.
- Debes tener precaución con los bordes que quedan en los envases, después de haber utilizado el abrelatas.
- Cuando vayas a tirar a la bolsa de la basura latas de conservas ya abiertas, mete hacia dentro las tapas metálicas o colócalas en su propio envase.
- Cuando te dispongas a desencajar la tapa metálica de un envase de conservas, una vez abierto con abrelatas, no debes emplear los dedos.
- No dejes nunca en el escurridor de la vajilla, o en el cestillo de los cubiertos, cuchillos, tijeras ni otros utensilios cortantes con las hojas o picos hacia fuera.
- Para retirar los trozos rotos de vidrio o de loza emplea siempre los guantes de plástico o la escoba, y envuelve en papel esos restos antes de tirarlos a la basura.
- Desecha los vasos y platos de bordes descascarillados.
- Cuando manejes utensilios de corte y de rallado, procura tener las manos secas y sin residuos grasos para que no te resbalen.
- Recuerda que las latas de conserva con anilla “abrefácil” provocan frecuentes cortes.
- Acostúmbrate a colocar las tijeras, agujas y alfileres dentro del costurero; y guárdalo en un lugar seguro y apartado de los niños.
- Guarda las tijeras, limas y otros instrumentos de manicura cortantes o punzantes en su funda correspondiente y apartado de los niños.
- No es conveniente caminar descalzo por la casa.

- Cuando muevas las persianas, procura accionar la correa con las dos manos y en movimientos sucesivos.
- Mantén las herramientas de bricolaje limpias y en buenas condiciones; y aparta de la zona de trabajo a los niños. Debes procurarte una ropa cómoda y pegada al cuerpo, recogerte el pelo y quitarte los anillos, pulseras, collares y pañuelos.
- Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los estés utilizando. Deja siempre bloqueada su puesta en marcha.

INTOXICACIONES ALERGIAS E IRRITACIONES POR INGESTA, INHALACIÓN O CONTACTO CON PRODUCTOS TÓXICOS O IRRITANTES

Destacan las intoxicaciones o envenenamientos ocasionados por la ingesta accidental de medicamentos y productos de uso doméstico como los utilizados para limpieza y pintura, los insecticidas y otros fitosanitarios. El sector de población más afectado, con una gran diferencia, corresponde a niños menores de cinco años, por lo que, entre las medidas preventivas, debe prestarse especial atención a guardar estos productos en lugares seguros, fuera de su alcance.

- Guarda los productos potencialmente tóxicos en lugares seguros, fuera del alcance de los niños: medicamentos (no en la mesita de noche), productos de limpieza, fitosanitarios, cosméticos, bebidas alcohólicas….
- Mantén los productos potencialmente tóxicos (medicamentos, detergentes, cosméticos…) en sus envases originales o rotula los recipientes de los mismos.
- Procura no usar envases de productos alimenticios o bebidas para contener productos tóxicos. Si llegaras a usarlos, cambia la etiqueta o rotula de nuevo.
- Comprueba en la etiqueta que los juguetes y otros objetos de entretenimiento de los niños pequeños y bebés cumplen la normativa de seguridad sobre toxicidad.
- Elige para el botiquín un lugar fresco y seco, no el cuarto de aseo, fuera del alcance de los niños, y revisa periódicamente el estado de conservación y caducidad de los medicamentos.
- Presta cuidado al utilizar cosméticos y depilatorios, y nunca los apliques sobre zonas

irritadas o heridas. Comprueba antes de depilarte la temperatura de la cera sobre el dorso de la mano.

- No almacenes conjuntamente productos alimenticios con otros potencialmente tóxicos: productos de limpieza, detergentes, insecticidas, medicamentos….
- Infórmate sobre las características de las plantas que mantengas en el interior del hogar, algunas pueden ser tóxicas.
- Cuando pulverices con insecticidas, limpiadores de muebles o ambientadores, retira o cubre los alimentos, y espera un tiempo prudencial antes de volver a utilizar la estancia. Aplica los aerosoles mediante pulverizaciones cortas, no perfores nunca su envase y evita el calor y los golpes.
- No mezcles indiscriminadamente los productos de limpieza, especialmente lejías, amoniaco, salfumán, aguafuerte, desatascadores…., ya que pueden desprender gases tóxicos
- Utiliza guantes de goma cuando uses lejías, aguafuertes, desatascadotes, desinfectantes y otros productos que puedan irritarte la piel. Emplea mascarilla si las sustancias desprenden olores o gases fuertes.
- Cuando apliques pinturas, disolventes y adhesivos procura una buena ventilación, y no te laves con disolventes.
- No permanezcas en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
- No uses estufas de gas en salitas pequeñas ni en el cuarto de baño o sótanos, y deja una buena ventilación y apágala periódicamente, en caso de utilizarla.
- Comprueba que el tiro de la chimenea esté abierto antes de encenderla, y no lo cierres mientras permanezca encendida.
- No instales calentadores a gas en cuartos de baño ni espacios mal ventilados. Evita las corrientes de aire que puedan apagar la llama.
- No emplees estufas y braseros en locales mal ventilados, ni en dormitorios. Controla la buena combustión de los braseros de carbón, cisco o picón.

- No mantengas el coche en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.
- Vigila los recipientes con líquidos sobre el fuego que, al hervir, rebosen y puedan apagar la llama.
- No dejes recipientes vacíos al fuego, ya que algunos desprenden gases tóxicos. Ni utilices sartenes o cazuelas abolladas, ralladas, oxidadas o mal estañadas.
- Presta atención a las medidas de higiene y limpieza personal y de las instalaciones y los utensilios de cocina y, especialmente, en lo que se refiere a la elaboración y conservación de los alimentos.
- Procura no recalentar la comida demasiadas veces, y cuando uses el microondas no los cubras con film plástico, sino con una tapa específica.

QUEMADURAS, TRAUMATISMOS Y ELECTROCUCIONES POR DESCARGAS ELÉCTRICAS, INCENDIOS Y EXPLOSIONES

Son una de las tipologías de accidentes domésticos más típicas y que entrañan más peligro. De hecho, suponen el 13% de la totalidad de accidentes que se producen en el ámbito doméstico.

Instalaciones eléctricas

- No empalmes entre así alargaderas de cable, ni las sobrecargues con mayor potencia de las que especifique el fabricante y mantenlas alejadas de lugares de paso.

- Evita las conexiones múltiples (a partir de dobles). Si notas un calentamiento anormal, desconéctalo inmediatamente.
- No instales bombillas de mayor potencia que la indicada en el casquillo por el fabricante. Cuidado con las bombillas de tipo alógeno, emiten calor y no deben dejarse sustancias combustibles cerca.
- Cuando vayas a conectar un aparato eléctrico, no olvides verificar que está adaptado a la tensión eléctrica de la red.
- No coloques aparatos de calefacción cerca de material inflamable.

Instalaciones de gas

La alarma más inmediata de fuga en una instalación de gas y riesgo de incendio o explosión es el olor a gas. Si esto se produce es conveniente seguir las siguientes indicaciones:

- No acciones interruptores, aparatos eléctricos, cerillas o mecheros y no fumes.
- Intenta ventilar al máximo la vivienda.
- Cierra la llave de paso de gas para evitar que siga el escape.
- Localiza a un instalador que revisa la instalación y repara la avería.

Otras Recomendaciones sobre quemaduras, incendios, electrocuciones y explosiones

- Apaga las estufas antes de acostarte o si vas a abandonar el domicilio, mantén a los niños alejados de ellas.
- Mantén objetos como cerillas o encendedores fuera del alcance los niños, no fumes cerca de sustancias inflamables y nunca en la cama.
- Si utilizas braseros con ropa de camilla evita el contacto de ésta con el mismo.
- Las estufas de gas nunca deben utilizarse en habitaciones pequeñas o mal ventiladas. Si

el encendido es por cerilla o mechero, tenlo encendido antes de abrir el gas.

- En el caso de mantas eléctricas, no duermas con ellas enchufadas y guárdalas dobladas lo menos posibles.

Mención especial tiene la cocina, pues es uno de los lugares de la casa donde más accidentes se producen, en especial en lo relativo a incendios y quemaduras. Debemos tomar aquí pues especial cuidado.

- Nunca apagues un fuego producido en una sartén con agua, pues avivaría las llamas, hazlo con una manta ignífuga o un extintor. También es aconsejable colocar en el fuego las sartenes siempre con el mango hacia dentro.
- Limpia con asiduidad la campana extractora para evitar que la grasa actúe de combustible.
- Mantén las sustancias inflamables lejos de las fuentes de calor. Nunca dejes la comida sin vigilar mientras se cocina.

ASFIXIAS POR AHOGAMIENTO, ATRAGANTAMIENTO, SOFOCACIÓN….

La asfixia, fallo de respiración pulmonar, se explica por una falta de oxigeno en el aire o por la imposibilidad de que este llegue a los pulmones cuando las vías respiratorias quedan obstruidas. Las causas principales que producen la asfixia son:

Falta de oxigeno en los baños debido a la presencia de quemadores de gas en estufas y calentadores.

Introducción por boca y nariz de objetos de diámetro superior al de las vías respiratorias (botones, canicas, alfileres, imperdibles, ojos de peluches, ruedas de coche pequeñas, etc.).

Taponamiento externo de las vías respiratorias por el vestido o la ropa de cuna (niños menores de un año).

Sofocación provocada por otro cuerpo humano (adulto) durante el sueño.

Llevar en el cuello lazos o cadenas sujetadores de chupete y medallas.

Ropas inadecuadas: bufandas demasiado largas.

Utilización de bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.

Ahogamiento en piscinas, bañeras, cubos y otros recipientes llenos de agua.

Formas de evitar la asfixia:

- No instales calentadores ni estufas de gas en el interior de los baños ni en las habitaciones pequeñas mal ventiladas.
- Evita que los niños de corta edad jueguen y manipulen objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas.
- Utiliza ropa que imposibilite el estrangulamiento (sabanas demasiado largas, camisones, prendas con cuellos estrechos, redes, bufandas demasiado largas).
- No utilices cunas con barrotes demasiado distanciados.
- Impide que los niños vistan con bufandas demasiado largas.
- No dejes recipientes con agua cerca de lo niños (sobre todo antes del año y medio). Se aconseja la enseñanza precoz de la natación. Protege con cierre vallado, separación, acceso difícil, uso de redes en piscinas, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua. No dejes a los niños pequeños solos en la bañera.
- Provoca el eructo de los lactantes después de las comidas y antes de recostarlos para dormir.
- Coloca a las personas que hayan perdido el conocimiento de costado para facilitar la salida al exterior de posibles vómitos. Evita que los niños jueguen con bolsas de plástico.
- No se aconseja que duerman en la misma cama adultos y lactantes. Vigila a los niños que circulen cerca de lo lugares con agua.

MORDEDURAS Y PICADURAS DE ANIMALES

Constituyen sucesos de actualidad los reiterados ataques de perros de presa a niños de corta edad, causándoles daños importantes que pueden conducir a la muerte del pequeño. Hay que evitar que estos tipos de animales se encuentren sueltos y sin bozal por las calles, pero también hay que mantener precauciones dentro del propio hogar, ya que las reacciones de un animal pueden ser imprevisibles. Además, a pesar de que pueda estar adiestrado o ser habitualmente pacífico, determinadas circunstancias, incluida la actuación del ciudadano, pueden propiciar reacciones violentas.

Fundamentalmente, debe saber al tratar con un animal que se trata de un ser vivo y no de un juguete, y al propio tiempo, educar al animal en la convivencia con los niños para

evitar situaciones de peligro que puedan desembocar en tragedia.

Distintas son las situaciones que se pueden producir por mordeduras y ataques de animales que entren en la casa o el jardín procedentes del exterior, tales como ratas, serpientes, gatos y otros, ya que son situaciones más imprevisibles y las medidas de precaución no están con frecuencia a nuestro alcance. Las precauciones que deben adoptarse deben ser las siguientes:

- Dentro del propio hogar, hay que aprender a convivir con el animal y aprender a interpretar sus gestos, saber cuando el animal requiere sus mimos y cuando resulta conveniente no molestarle.
- Debe identificarse al animal que ha atacado para conocer ante qué tipo de peligros nos enfrentamos y qué medidas deben adoptarse.

Debe prestarse especial cuidado en las zonas y épocas en las que abunden los insectos, especialmente las abejas y avispas (viñedos, huertos y jardines; primavera y verano) y recordar que suelen atraerlos las bebidas y comidas dulces o azucaradas (pasteles, miel, refrescos). De especial importancia para las personas alérgicas a picaduras de insectos.

- Valora la conveniencia de comer en la terraza del jardín.
- Cuando sirvas la comida en el exterior de la casa, tapa los recipientes que la contenga. No dejes frutas abiertas y retira o cubre sus mondas.
- No bebas directamente de una botella abierta. Utiliza un vaso y asegúrate de que no contiene insectos como abejas o avispas.

GUÍA DE PREVENCIÓN

DE RIESGOS EN EL HOGAR

¿CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR?

ACTITUD ANTE RIESGOS DE SALUD POR ACCIDENTES

Serenidad

Mantenerse serenos resulta primordial en la valoración, toma de decisiones y posibles actuaciones que se precisen para la mejor resolución del riesgo o el accidente.

Valoración del riesgo o la gravedad del accidente

Para actuar en consecuencia, y poder aportar información eficaz a las entidades o a los centros y profesionales dispuestos al efecto.

Decisión sobre posibles intervenciones

Dependerá de la gravedad y tipo de lesiones; así como de las posibilidades materiales, capacitación y competencia profesionales.

Llamada a teléfonos de urgencias y emergencias o a centros sanitarios

Urgencias.- Se trata de situaciones en las que, requiriendo atención médica inmediata, en principio no se presupone peligro de muerte o riesgos graves. Por ejemplo: heridas y quemaduras leves, intoxicaciones o alergias leves, dolores moderados, contusiones o fracturas y otras lesiones consideradas como menos graves o leves.

Emergencias.- Se trata de situaciones en las que se presupone peligro de muerte o riesgos graves por accidentes en los que resulten heridos o quemados de importancia, intoxicaciones o reacciones alérgicas graves por ingestión de medicamentos u otros productos, ahogamientos, atragantamientos....

Cómo informar

Para actuar con rapidez y de forma eficaz conviene conocer de antemano los datos básicos que en principio se deben indicar:

Lugar o localización del accidentado.
Tipo de suceso o accidente: caída, corte, fuego, electrocución….
Número de afectados o heridos.
Estado general: dolor (intensidad y localización),

frialdad, sudoración, coloración de la piel, vómito, frecuencia cardiaca y respiratoria, dificultad para el movimiento, estado de consciencia o de somnolencia.

Tipo de lesiones: contusión, fractura, herida, quemadura (extensión y localización), hemorragia (intensidad y localización).

Circunstancias o peligros que pueden agravar la situación: escape de gas, incendio….

Otros específicos, que usualmente interrogan los profesionales sanitarios o que a nuestro juicio puedan interesar como: edad, estado de embarazo o lactancia, alergias a medicamentos….

ACTUACIONES ANTE LESIONES POR ACCIDENTES

Ante lesiones de menor envergadura

Realización de curas locales y aplicación de remedios sencillos, en caso de que no se precise asistencia sanitaria inmediata, y llamada a teléfonos de urgencias o desplazamiento a centros sanitarios si las lesiones empeoran.

Contusiones

Aplica hielo sobre el hematoma o la parte enrojecida o dolorida, con la precaución de proteger la zona con alguna tela o plástico. Acude al centro sanitario si persiste el dolor, la hinchazón o la dificultad en el movimiento del miembro afectado.

Cortes o rasguños

Lava la herida con agua y jabón. Aplica algún desinfectante y acude a un centro sanitario si persiste la hemorragia o se infecta.

Quemaduras

Coloca la parte lesionada bajo un chorro de agua fría durante diez minutos. No te pongas tiritas. No toques la herida, ni rompas la ampolla, y no retires la piel desprendida. Tampoco intentes aliviar el dolor aplicando mantequilla, aceite, jabón o pasta de dientes. Acude al médico si persiste el dolor o notas que se infecta.

Intoxicaciones y envenenamientos

Antes de aplicar cualquier medida, consulta a un médico o al Instituto Nacional de Toxicología, cuyo número de teléfono, así como los de urgencias y emergencias debes tener localizados en lugar visible. En principio, no debes emprender por tu cuenta la aplicación de pomadas o remedios caseros sin haber

consultado con el servicio de toxicología o con el médico. Tampoco debes provocar el vómito sin haber consultado, salvo en las intoxicaciones por medicamentos. Sigue las medidas que señale la etiqueta del producto sólo en el caso de que tengas la completa seguridad de conocer cual ha sido el agente causante de la intoxicación; y acompáñate de ella y/o del envase cuando acudas al centro sanitario.

Mordeduras de animales

Debe identificarse al animal para conocer ante que tipo de peligro nos encontramos. Lavaremos siempre la herida con agua y jabón, y aplicaremos desinfectante yodado. Ante casos de mayor envergadura, acude a un centro sanitario o llama a los teléfonos de urgencias o emergencias.

En caso de mordedura de serpiente, no intentes sacar el veneno succionando o abriendo la herida; lo que procede es lavarla, aplicar hielo y trasladar al afectado en reposo a un centro sanitario para que le apliquen los antídotos oportunos.

Picaduras de insectos.- Evita rascar, frotar o apretar la herida, lo que procede es aplicar agua fría o amoniaco de farmacia. Acude a un centro sanitario si la picadura está localizada en la cara o el cuello o se observan síntomas de dificultad respiratoria o enrojecimiento generalizado.

Ante lesiones de mayor entidad

Ahogamientos, atragantamientos, intoxicaciones y envenenamientos; quemaduras importantes, mordeduras de serpientes, mordeduras o picaduras de animales profundas o complicadas, traumatismos y heridas de mayor consideración….

La aplicación de primeros auxilios requiere de una especial preparación. En cualquier caso, adelantamos algunas recomendaciones que se consideran fundamentales:

- Llamar a los teléfonos de emergencias 061 y/o112.
- Seguir las instrucciones que le indiquen los profesionales sanitarios.
- Permanecer con el accidentado hasta la llegada de fuerzas de seguridad o los equipos de emergencias.
- Desprender de objetos o cuerpos extraños en la boca que dificulten la respiración, cuidando no lesionarle.
- Inmovilización, en caso de traumatismos de envergadura o columna vertebral.
- Taponamiento de heridas con la tela más limpia, en caso de hemorragias.
- Refrescar las partes quemadas con agua abundante y no desprender la ropa pegada al cuerpo.
- No administrar productos por boca, ni siquiera agua, salvo que lo indiquen los profesionales sanitarios.
- No tratar de sacar el veneno succionando o abriendo la herida ante mordedura o picadura de serpiente u otro animal.
- Animar a toser a los atragantados.
- Anular o contrarrestar la causa del riesgo (desconectar electricidad, cerrar escape de gas, apagar incendio…) y facilitar el acceso a los equipos de emergencias.

TELÉFONOS DE INTERES

BOMBEROS..... capital 080, provincia 085.

EMERGENCIAS 112

URGENCIAS SANITARIAS DE ANDALUCÍA ..... 902 505 061 (24 h)

EMERGENCIAS SANITARIAS..... 061 (24 h)

INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA ..... 91 - 562.04.20 (24 h)

SALUD RESPONDE..... 902.505.060 (24 h)

INFORMACIÓN AL CIUDADANO DE
LA JUNTA DE ANDALUCÍA 902.505.505

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
SERVICIOS CENTRALES ..... 95.501.80.00 (de 8 h.a 21 h. de lunes a viernes)

CONSEJERÍA DE SALUD
SERVICIOS CENTRALES ..... 95.500.63.00 (de 8 h. a 15 h. y de 16h a 21h.)

FACUA
Andalucía
CONSUMIDORES EN ACCIÓN

c/ Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla
www.facua.org
facua@facua.org
Teléfono: 954 90 90 90

UCA-UCE
Unión de Consumidores de Andalucía

C/ Relator nº 30, 41002 Sevilla
www.uniondeconsumidores.com
uca-uce@uniondeconsumidores.com
Telfno: 954 54 06 28 / 954 53 06 25

AL-ANDALUS
FEDERACIÓN ANDALUZA DE CONSUMIDORES Y AMAS DE CASA

C/ Moratín, 6 1º Izq - 41001 Sevilla
Telfno. 954 56 41 02 - Fax 954 56 00 94
www.fed-alandalus.es
e-mail: consumidores@fed-alandalus.es

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD