



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS

- 1.- Consecuencia de los accidentes
- 2.- Caídas
- 3.- Intoxicaciones, alergias e irritaciones
- 4.- Quemaduras
- 5.- Incendios y explosiones
- 6.- Electrocutión
- 7.- Asfixia respiratoria
- 8.- Atrapamientos y golpes
- 9.- Heridas

Prevención de Accidentes en el Hogar

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. Hay dos colectivos de personas 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 les 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.

1.- Consecuencia de los accidentes

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

- Caídas.
- Intoxicaciones, alergias e irritaciones.
- Quemaduras.
- Incendios y explosiones.
- Electrocutión.
- Asfixia respiratoria.
- Golpes y atrapamientos.
- 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 seguridades 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 colectivos 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 sucediendo.

2.- Caídas

Las **causas principales** de las caídas suelen ser:

- Pavimentos poco limpios: con agua, grasas, aceites, etc.
- Suelos resbaladizos por el uso o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandillas de corta altura...
- 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 el suelo lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- Evite tener las superficies resbaladizas. Ténganse siempre limpias. Si encera el suelo, utilice cera o productos no deslizantes.
- En la bañera, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.
- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de 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 defensas apropiadas (barandillas, rejas), 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 protección de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.



- Pida ayuda para transportar bultos voluminosos, aunque no sean pesados.
 - No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos, sistema de bloqueo antiapertura averiado o inexistente) ni las baje de espaldas; han de ser bajadas siempre 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.
 - Revise su escalera de mano antes de usarla.
 - 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.
 - Si utiliza sillas, asegúrese de que su asiento es consistente y coloque la silla de tal manera que el respaldo quede contra la pared o estantería para impedir que se trabe con él al bajar.
 - Fije las estanterías firmemente a la pared.
-
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pié.

3.- 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 **normas generales**:

- Guardar dichos productos en lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Etiquetar debidamente los recipientes y a 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.



- No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)

Algunas normas específicas de prevención:

- **Medicamentos:** No almacenarlos en las mesillas de noche. Guardarlos bajo llave.
- **Productos de limpieza:** No mezclarlos indiscriminadamente, especialmente en el caso de la lejía y el sulfuro de amonio (se produce un fuerte desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico). Igual ocurre con la mezcla de lejía y amoníaco.
- **Insecticidas y productos de jardinería:** No pulverizarlos sobre alimentos, personas o animales domésticos.
 - No permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial.

En caso de intoxicación llame al teléfono 91 562 04 20.

- **Pinturas, disolventes y adhesivos:** Aplicar con buena ventilación; no lavarse con disolventes.
 - No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
 - **Combustibles y productos de combustión:** No situar calentadores a gas en cuartos de baño ni colocarlos 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 carbón, cisco o picón.
 - 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 puedan 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 cerillas o mecheros: la chispa provocaría una gran explosión.
-



4.- Quemaduras

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

- Situar objetos calientes (estufas 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.
- Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente pólvoras (cohetes, petardos o cartuchos).
- También suelen producirse quemaduras intensas al entrar en contacto la piel con sustancias cáusticas (sosa) o corrosivas (ácido sulfúrico)

Cómo prevenir las quemaduras:

- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Utilizar guantes o manoplas 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, cacerolas y pucheros 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 cerillas y mecheros.
- Manipule con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños.
- 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.

5.- 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 ciudad, sprays.
 - **Líquidos:** quitamanchas, pinturas, disolventes, 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 cebadores del tubo fluorescente o interruptores eléctricos, motores de aparatos eléctricos con escobillas, contactos o piezas móviles eléctricas.
 - **Peligrosos:** planchas eléctricas, radiadores de calefacción eléctrica, sobrecalentamiento en los cables de la instalación o aparatos eléctricos, etc.
 - **Muy peligrosos:** mecheros, cerillas, 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:

- **Cerillas-fumar:** Apague perfectamente las cerillas y colillas de cigarrillos.
 - Coloque ceniceros adecuados en los lugares oportunos.
 - No fume en la cama.
 - Procure que los niños no utilicen cerillas o mecheros.

- **Electricidad:** No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos.
 - Tenga cuidado especialmente con los de mucho consumo como radiadores, lavavajillas, lavadoras y planchas.
 - Empotre los hilos eléctricos y evite improvisar empalmes o usar cinta adhesiva para ello.
 - Utilice sólo fusibles o automáticos magnetotérmicos calibrados 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 un inspector de la Compañía.
 - Revise y cambie periódicamente el tubo flexible de conexión de sus aparatos.

Normas generales de prevención:

- No deje nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos de gran consumo 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 chimenea y caldera de calefacción.
- En caso de fuga de gas no encienda ni apague luces; ventile al máximo posible y avise a la Compañía.
- Si nota olor a tostado, revise y localice el origen, puede tratarse de un sobrecalentamiento de la instalación eléctrica que originará un peligroso cortocircuito o un incendio.

Plan de emergencia:

- Si el edificio en que vive no tiene escalera de emergencia vea la posibilidad de facilitar el acceso a la azotea de alguna de las casas vecinas.
- Si el edificio donde vive no tiene protección por extintores, compre uno de 6 o más kilos de polvo antibrasa y colóquelo cerca de la puerta de entrada de su casa.
- Pegue una etiqueta cerca de su teléfono con los números de emergencia de su localidad (Bomberos, Cruz Roja, Policía Local, Centro Médico, etc.).

6.- Electrocución

En las viviendas existe un riesgo general de electrocución.

Una persona puede electrocutarse fácilmente ya que las tensiones que alimentan los aparatos electrodomésticos (220 ó 125 voltios) son peligrosas. En caso de aplicarse por



accidente a una persona puede producir desde el conocido "calambrazo" hasta la muerte por paro cardíaco.


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 agujeros de los enchufes.
 - Por manejar aparatos que carecen de tapas protectoras y, por consiguiente, tienen partes eléctricas accesibles.
- Cuando se toca la carcasa o 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.
 - 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.



- Usar enchufes giratorios o de enclavamiento profundo para proteger a los niños.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconectar el interruptor general situado normalmente en el cuadro general y asegurarse de la ausencia de tensión.

ATENCIÓN: El limitador de la Compañía (generalmente situado en una caja precintada) no sirve como interruptor general porque normalmente sólo corta uno de los dos polos.

- Advertir a los demás acompañantes del riesgo para que no conecten mientras esté trabajando o bien, guárdese los fusibles en el bolsillo.
- El cuadro general debe disponer de un interruptor diferencial de 30 mA (0,03 A) que corta la corriente de toda la casa y que "salta" en caso de defecto a tierra (derivación). Se comprobará su funcionamiento de forma periódica pulsando el botón que lleva incorporado. Este aparato jamás debe eliminarse o "puentearse"; si salta es que existe una derivación y, por tanto, un peligro inminente.
- Tanto las clavijas como los enchufes deben disponer de un conductor de "puesta a tierra". Este conductor deberá llegar a las carcasas de todos los aparatos electrodomésticos que no lleven grabado el símbolo de doble aislamiento.
- Comprobar que las tuberías de agua (caliente y fría), desagües del baño, fregadero, lavabo, etc., estén conectados entre sí y a tierra mediante un conductor.
- No manipular aparatos con tubos de rayos catódicos (monitores, televisores, etc.) ya que en su interior existen tensiones de hasta 20.000V. que permanecen aún después de apagar el aparato.

7.- 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 quedan 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, se trata del estrangulamiento y la ahorcadura.
- **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 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 coches pequeñas, 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 chupete y medallas.
- Ropas inadecuadas: bufandas demasiado largas.
- Utilización de bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.
- Bañeras, cubos 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).
 - No utilizar cunas con barrotes demasiado distanciados.
 - Impedir que los niños vistan con bufandas demasiado largas.
 - No dejar recipientes con agua cerca de los niños, sobre todo antes del año y medio.
 - Enseñanza precoz a la natación.
 - Protección por cierre vallado, separación, acceso difícil, uso de redes en piscinas, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua.
 - Provocar el eructo de los lactantes después de las comidas y antes de recostarlos para dormir.
 - Colocar a las personas 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.
-



8.- Atrapamientos y golpes

Causa más importantes de atrapamientos por objetos móviles y golpes:

- Desmontaje y reparación de aparatos con partes móviles en funcionamiento.
- Existencia de objetos con elementos cortantes o que puedan golpear, al descubierto (ventiladores sin rejilla, ascensores sin doble puerta, etc.).
- Niños situados detrás de las puertas de entrada.
- Cristaleras o puertas de cristal de una sola pieza sin señales que adviertan de su presencia.

Cómo prevenir los atrapamientos:

- Cuando realice el desmontaje o reparación de aparatos móviles (trituradoras, cuchillos eléctricos, ventiladores, tocadiscos, batidoras, exprimidores eléctricos, etc.) corte la corriente previamente desenchufando el aparato.
- Vigile y cubra en lo posible mediante protección (rejillas...) aquellas partes móviles que puedan golpear o cortar. Aléjelo siempre del alcance de los niños.
- Cuando existan niños cerca de las puertas, ventanas, balcones, vigile que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre.
- Razone a los niños la prohibición de no usar los ascensores cuando no vayan acompañados de personas responsables.
- Sitúe a los niños en el fondo del ascensor cuando éste carezca de doble puerta.

Causas más importantes de los golpes en el hogar:

Los golpes se producen generalmente con objetos fijos, como muebles, escaleras, puertas, ventanas, etc., o bien, con objetos móviles, caídas de tiestos, herramientas, estanterías, etc.

Ambas formas de accidentes son frecuentes, pero generalmente poco graves.

El origen habitual de los mismos es:

- La ubicación de objetos en los espacios por los que se circula o donde se trabaja en la casa (macetas colgadas sobre la calle, armario de cocina demasiado bajo...).
- Permanecer en el radio de giro de una puerta o ventana.
- Utilizar herramientas inadecuadas, en mal estado o de forma inapropiada.

Cómo prevenir los golpes:

- No dejar armarios o cajones abiertos.
- Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan encima del que 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.
- Ilumine adecuadamente las zonas de circulación (pasillos, recibidores), así como las de trabajo (cocina, lavadero, garaje, etc.).
- Seleccione las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Evite que los niños jueguen con ellas. Guárdelas en cajas apropiadas.
- Sitúe los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.
- No cuelgue objetos sobre la calle en balcones, barandillas, etc.

9.- 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 punzantes (cactus) 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 vivas (cuchillos, espas de ventilador, trituradora, cuchillas 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 descantillados.
- Situar las plantas 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):

- Las armas de fuego deben guardarse descargadas y en lugares bajo llave (armeros).
- Para evitar mordeduras y arañazos debe tratarse adecuadamente a los animales domésticos.