

Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

30. Prevención de accidentes en el hogar

Puntos claves para evitar 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 tres 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
- Y las personas que, por algún motivo, estén incapacitadas (policontusionado, escayolados, postoperados...)

Los consejos que facilitamos son válidos para toda la familia.

Prevención de caídas y golpes

Vivienda en general

- Compruebe el estado del suelo de su piso (baldosas levantadas, grietas, etc.).
- Conviene evitar los suelos muy pulimentados
- Evite tener las superficies resbaladizas. Ténganse siempre limpias. Si encera el suelo, utilice cera o productos no deslizantes.
- Quite las alfombras (pueden ser un obstáculo al andar). O fíjelas con redes de goma.
- Debe mantener el piso libre de objetos, cables, etc. (pueden hacer tropezar con ellos).
- 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.
- Las barandillas y pasamanos deben ser fuertes y estar emplazados firmemente
- Cuando las escaleras tengan alfombras, éstas deben fijarse a las barras que las sujetan a la base de los escalones
- En los rellanos y en todas las escaleras debe haber interruptores de luz.



- Las ventanas deben estar debidamente protegidas. 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 manivelas de las puertas y ventanas no deben representar un elemento de riesgo en el cual se pueda enganchar la ropa.

Cocina

- Deberá ser un espacio amplio y con buena luz.
- No debe dejarse el suelo mojado o con agua derramada.
- Los utensilios de cocinar y los armarios serán de fácil acceso (para evitar utilizar taburetes y/o escaleras).
- Fácil acceso al mobiliario (lavadora, lavavajillas, horno, muebles, etc.....)
- Mantenga las cosas que utilice en los estantes más bajos.
- Nunca utilice una silla como escalera.
- Los muebles dispondrán de ángulos redondeados para evitar golpes.
- Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se desprendan.

Baño

- Deberá ser un espacio bien iluminado y disponer de suelo antideslizante
- El pestillo de la puerta debe abrirse desde fuera igual que desde dentro. Es recomendable no cerrar la puerta con pestillo.
- Es preferible un plato de ducha sin bordes ni cortinas y siempre disponer de un asidero y de ducha tipo teléfono. Es conveniente que las puertas de las mamparas sean correderas.
- Evitar colocar toallas en el suelo o en el interior de la bañera o plato de ducha, pues pueden deslizarse con facilidad. Mejor colocar una esterilla de caucho antideslizante.
- Es recomendable que el inodoro disponga de soportes laterales y asidero.
- En el baño, los enchufes siempre estarán lejos del lavabo.



Dormitorio

- Amplio y con buena iluminación.
- Las lámparas deben de estar cerca de la cama para poder llegar fácilmente a ellas.
- Hay que procurar que los interruptores de la luz estén en la entrada de las habitaciones, para evitar tener que cruzarlas a oscuras hasta llegar a ellos y que dispongan de marco luminoso o algún dispositivo que indique su situación.

Hábitos y Actitudes

- Al levantarse de la cama: apoye los dos pies en el suelo, incorpore el cuerpo y mantenga la cabeza alta, permanezca sentado unos minutos, ¡no hay prisa!, si no se siente mareado ya puede levantarse.
- Al vestirse: póngase la ropa interior, medias, pantalones o falda sentado en la cama o en una butaca; no debe vestirse nunca apoyándose en la pared o manteniendo el equilibrio de pie.
- Al mover la cabeza: evite los movimientos bruscos. Haga todos los días suaves ejercicios de rotación con el cuello.
- Al sentarse en la silla; elija siempre una silla alta y con brazos. No se siente bruscamente.
- En la calle: utilice zapatos cómodos, con suelas de goma en los días lluviosos.

Prevención de intoxicaciones

- Todos los medicamentos deben permanecer fuera del alcance de los niños y cada uno llevar su correspondiente identificación.
- Compruebe periódicamente la caducidad de los medicamentos.
- No deben guardarse medicamentos en bolsos, bolsillos, tampoco en los cajones de los muebles del dormitorio.
- Los productos químicos deben estar 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.)

- Productos de limpieza: No mezclarlos indiscriminadamente, especialmente en el caso de la lejía y el sulfamán (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 el tiempo especificado por el fabricante.
- 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.

Prevención de incendios

- 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 la caldera de la 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.
- Todas las estufas y fuegos de la vivienda deben llevar pantallas protectoras para evitar el contacto directo con elementos combustibles
- Los aparatos eléctricos deben desenchufarse una vez que han sido utilizados
- Los electrodomésticos y utensilios eléctricos deben conservarse en buen estado, sobre todo el cable y el enchufe.
- No se debe fumar en la cama.
- No deben dejarse líquidos inflamables cerca de una fuente de calor.
- Cuando se limpie en la cocina con los productos habituales es conveniente que los fuegos se encuentren todos apagados, ya que algunos productos son inflamables.



Los aparatos eléctricos

- Es fundamental revisar periódicamente la instalación eléctrica y sustituir aquellos componentes (enchufes, clavijas...) que no se encuentren en buenas condiciones.
- Desconectar siempre manipulando la clavija, nunca tirando del cable y nunca manipular aparatos eléctricos descalzos, con los pies húmedos o las manos mojadas.
- Si en el cuarto de baño hay un calefactor o estufa eléctrica, es imprescindible desenchufar cuando la persona se duche para evitar que pueda quemarse o provocar algún incendio.
- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos

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.

Asfixia

- No situar calentadores a gas en cuartos de baño ni en espacios mal ventilados
- Las estufas y braseros no deben emplearse en locales sin ventilación adecuada o en dormitorios.
- No se debe mantener el coche en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.
- Es aconsejable cerrar la llave de paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.
- Vigilar los recipientes con líquidos sobre el fuego que, al hervir, rebosen y puedan apagar la llama.