

# Quemaduras

Las quemaduras suelen producirse generalmente por el contacto con líquidos muy calientes (agua, café, aceite), por un fuego en la cocina o por objetos que transmiten temperaturas elevadas (planchas, hornos y otros).

### Prevención:

- 1 Los mangos de los sartenes, ollas y otros, no deben sobresalir de la estufa, ni estar encima de otra hornilla caliente.
- 2 Es aconsejable usar guantes especiales o agarraderas para mover utensilios calientes o para manipular dentro del horno.
- 3 Cuando esta cocinado use ropa de mangas cortas o arremánguese, así evitara que accidentalmente estas se prendan en fuego.
- 4 Nunca use velas si se va la luz, use linternas de baterías.
- 5 No almacene productos combustibles en su hogar, como solvente, aguarrás, bencina, kerosene y otros.



### Cuidado Personal:

- 1 Cuando use bolsas de agua caliente, revise que estén bien cerradas y cubralas.
- 2 Es aconsejable un regulador de la temperatura del agua de la ducha para evitar bañarse con el agua demasiado caliente. Esto tiene gran importancia para el diabético, ya que desminuye su percepción de la temperatura.
- 3 Nunca fume en la cama, el cigarrillo es una de las principales causas de incendio en los dormitorios.

### Que hacer en caso de una quemadura:



- 1 Trate la zona afectada inmediatamente con agua fría por 10-20 minutos, o hasta que desaparezca el dolor.
- 2 Como norma general, no quite la ropa cercana a la quemadura ya que puede esta adherida a la piel.
- 3 Evite utilizar sobre las quemaduras, aceite, vinagre, pasta de dientes, barro y remedios caseros, que aunque logran aliviar momentáneamente el dolor. Lo mejor es utilizar agua, mucha agua.



Recomendamos que siempre tengan en su hogar un maletín de primeros auxilios. Este debe contener materiales de primera necesidad que lo ayudaran a manejar emergencias caseras. Recuerde verificar las fechas de expiración y mantener el maletín en un lugar seco de fácil acceso.

# Atragantamientos

La ingestión de cuerpos extraños de tipo sólido como trozos de alimentos que quedan alojados en la garganta, puede llegar a convertirse en una situación que ponga en serio compromiso la respiración y, por tanto, la vida de la persona que se ha atragantado.

### Prevención:

- 1 Fragmenta la comida en pequeños trozos, para evitar en el peor de los casos, la obstrucción completa de la vía aérea.
- 2 No debe hablar con la boca llena de comida, ya que parte de esta podrá a pasar (al respirar) a las vías respiratorias y provocar su obstrucción.

# Emergencias

Si su accidente es de indole grave no dude en llamar a emergencias medicas al 911.



OFICINA CENTRAL  
Calle Duende #2G-1 • Urb. Lomas Verdes  
Bayamón, PR 00956-3457  
Tel. 787.995.0090/0096 • Fax 787.995.0091  
www.esperanzaparalavejez.com

# Prevención

*de accidentes en el hogar*



# Prevención de Accidentes en el hogar

Para las personas de edad avanzada la vivienda es parte de su propia existencia, no están concientes que el hogar encierra múltiples peligros, los cuales pasan generalmente desapercibidos. Algunas personas han ocupado esa vivienda por muchos años, sus muebles, su jardín y sus alrededores, se transforman en parte de su propio ser, en ocasiones se hace difícil desprendernos de estos.

El 90% de los accidentes domésticos que ocurren en el hogar pueden ser evitados si se observaran las debidas precauciones, creando de un ambiente saludable y seguro. Es importante indicar que el fuego y las caídas son las causas principales de accidentes en el hogar, los lugares más comunes donde estos accidentes se producen son en la cocina y el baño.

Exploraremos aquellas situaciones cotidianas que con frecuencia, se convierten en causa de un accidente doméstico (los que se producen en el hogar y sus alrededores), en cuyas estadísticas, los ancianos, (junto con los niños menores de cinco años) constituyen el grupo de riesgo más importante, debido a su vulnerabilidad.



## Caidas

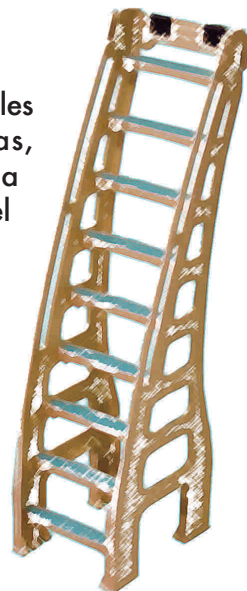
Las caídas son los accidentes más frecuentes en las personas de edad avanzada. Estas pueden ser graves, por la descompensación que pueden producir. Para evitar las caídas deben seguirse unas normas, tanto en la actitud de la propia persona de edad avanzada, como en el medio que lo rodea.

### Prevención:

- Los accesos a la vivienda deben disponer de luz suficiente sobre todo si hay escaleras.
- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- La limpieza es clave, los pisos limpios y secos son buenos en la prevención de resbalos.

### Escaleras:

Si su residencia tiene múltiples niveles y tiene escaleras, coloque un pasamanos a ambos lados y a 90 cm. del piso. Asegúrese que la iluminación sea apropiada. Si va a utilizar escaleras plegadizas para alcanzar objetos altos, asegúrese que estén en buenas condiciones. Evite utilizar sillas o muebles para ese propósito.



### El Baño:

En el cuarto de baño, se debe usar una alfombra antideslizante para salir de la bañera, evite colocar toallas en el suelo o en el interior de la bañera, estas pueden deslizarse con facilidad. Las agarraderas para ayudarse a sostenerse en la ducha y en el inodoro son de gran importancia, colóquelas a una altura apropiada para la persona que va a usarlas. En el baño es recomendable nunca cerrar la puerta con pestillo.

### Iluminación:

La iluminación debe ser adecuada en todas partes de su casa. De noche deje una luz que le ilumine el camino al baño. Es aconsejable encender siempre la luz de la zona de la casa por donde se camina para evitar obstáculos y para favorecer la orientación.



### Cuidado Personal:

Use zapatos cómodos, bien adaptados, de suela antideslizante (goma) y de tacón bajo. Evite en lo posible el uso de calzado suelto (chinelas y chancletas). Cuando se vista póngase la ropa interior, medias, pantalones o falda sentado en la cama o en una butaca, nunca debe vestirse apoyándose en la pared o manteniendo el equilibrio de pie.



## Accidentes Eléctricos

La electricidad es, hoy por hoy, una herramienta indispensable en el hogar. El peligro que entraña la electricidad aumenta considerablemente cuando la persona está mojada o descalza.



### Prevención:

- 1 Revise la instalación eléctrica y sustituya aquellos componentes que se encuentren en malas condiciones.
- 2 Se debe desconectar siempre por el enchufe, nunca tirando el cable y nunca descalzo o con los pies húmedos o las manos mojadas.
- 3 Nunca conecte aparatos eléctricos que estén mojados. El manejo de aparatos eléctricos debe ser con cuidado, nunca los use con las manos mojadas, ni estando descalzo.

### Reacciona:

En primer lugar, es imprescindible asegurarnos de que la víctima no esté en contacto con la corriente eléctrica, antes de tocarla. En caso de que todavía esté en contacto con la electricidad, de tratarse de la corriente doméstica hay que desconectar el interruptor general. De no encontrar el interruptor aísla a la persona del suelo, (con una manta, periódico, madera) intentando separar la víctima de la corriente.

Nunca se debe utilizar objetos metálicos. Una vez fuera de peligro valore el estado de la víctima e inicie las maniobras de CPR en caso de ser necesario.