Health Enews

Volume 8 Issue 3
March 2022

Prevención de lesiones y accidentes en su hogar

Si bien nuestros hogares son un lugar de paz y comodidad, es importante evaluar regularmente qué tan seguro es su hogar para evitar accidentes y lesiones. Prevenir caídas y accidentes le permite mantenerse saludable, independiente y activo a medida que envejece. De hecho, el riesgo de caerse aumenta con cada 10 años adicionales de vida y una vez que se haya caído, tiene el doble de probabilidades de volverse a caer.

Áreas específicas para evaluar en su hogar

El baño

- Asegúrese de que todas las bañeras y duchas son anti resbalantes, use tiras adhesivas o tapetes seguros. Puede colocarlos frente a la bañera, el lavabo y el inodoro para mayor estabilidad.
- Elimine las alfombras sueltas, ya que pueden causar tropiezos y caídas accidentales.
- Considere instalar grifos de manija sencilla en su lavabo y ducha para mezclar el agua caliente y fría a la vez y ayudar a prevenir quemaduras accidentales.

Escaleras y Escalones

- Asegúrese que los peldaños en escaleras sean lo suficientemente profundos para colocar el pie completo.
- Cada escalón debe tener una superficie segura y estable. Si tiene escalones de madera o baldosas, considere instalar tiras de goma y evitar resbalones y caídas.
- Asegúrese de que haya iluminación adecuada; con interruptores en la parte superior y
- al pie de las escaleras.
- Remueva corredores y alfombras sueltas en la parte superior e inferior de las escaleras para evitar tropiezos y caídas.

Dormitorios

- Coloque luces en la entrada del dormitorio y evitar tener que caminar en la oscuridad.

- Asegúrese de que la ropa de cama no sea demasiado larga y se arrastre en el suelo. La longitud correcta de sabanas y cobertores evita tropiezos y caídas accidentales.
- Coloque detectores de humo y monóxido de carbono cerca de las habitaciones para que pueda escucharlos incluso en medio de la noche.

Accesorios electro domésticos

- Haga que un técnico calificado en HVAC revise los aparato a gas, como calentador de agua y de calefacción, por lo menos una vez al año. Además, pregúntele al técnico si la calefacción tiene ventilación adecuada.
- Mantenga el área alrededor de su calentador de agua libre de objetos y artículos que podrían incendiarse.
- Use la secadora solo cuando esté en casa. Apáguelo si va a estar en casa.

Seguridad Eléctrica

- Haga que un electricista revise cualquier toma de corriente que se sienta caliente.
- Asegúrese que utiliza bombillas de luz de voltaje apropiado para los artefactos de iluminación.
- Enchufe un solo aparato electrodoméstico de alto voltaje por toma de corriente.

Muebles

- Asegúrese de que los artículos pesados (estanterías, tocadores, televisores) estén anclados a la pared para evitar que se vuelquen. Cualquier cosa que un niño pueda escalar podría volcarse accidentalmente y causar lesiones graves o la muerte.
- Cuando fije un televisor a la pared, asegúrese de que está bien anclado y seguro y los cables están ocultos o escondidos para evitar que los niños puedan halar el televisor accidentalmente sobre sí mismos.

https://www.health.com/home/home-safety
https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions
https://images.search.yahoo.com/search/images;

CATHOLIC MUTUAL GROUP