ELECTROCUCION

Es un riesgo habitual que aparece en todas las casas. Este tipo de accidente se origina por la excesiva familiaridad y negligencia con que se maneja la electricidad. Un contacto accidental puede causar desde un cosquilleo hasta la muerte de una persona por paro cardíaco; pasando por quemaduras y trastornos orgánicos de distinta gravedad.

La posibilidad de que una persona tenga un contacto eléctrico aumenta cuando alguna de las superficies de contacto está húmeda (ya sea la parte del cuerpo que interviene, el elemento que está bajo tensión o ambos). El riesgo de accidente también aumenta cuando el ambiente está húmedo o si se está descalzo sobre el suelo.

Estas circunstancias se dan en varios sectores del hogar como por ejemplo en primer lugar está el baño; luego el lavadero y la cocina. El contacto puede ser de dos tipos; directo o indirecto. El primero es cuando se toca un elemento que normalmente está bajo tensión como puede ser un cable pelado, o se enchufan los cables directamente sin ficha, al cambiar fusibles, hacer reparaciones, sin desconectar la corriente, etc. En el contacto indirecto, un elemento que normalmente **NO** está bajo tensión, lo está por causa de una falla de aislación, por ejemplo como ocurre con los electrodomésticos de la casa como lavarropas, heladeras, T.V. etc. Algunos artefactos tienen doble aislación y llevan este símbolo que lo indica: y sólo son peligrosos en caso de que se mojen.

Algunas medidas de prevención que podemos adoptar con la electricidad son:

** No realice **INSTALACIONES PRECARIAS,** ampliaciones o reparaciones si no está preparado para ello.

** Cuando lo haga, **CORTE LA CORRIENTE** y asegúrese de que nadie la conecte nuevamente por error, retirando los fusibles.

** **NO REFUERCE** los fusibles de la instalación cuando hayan saltado, ya que los mismos están calibrados para el consumo normal de la casa (sólo se puede reforzar en el caso en que debamos enchufar un artefacto que consume mucha corriente y seguramente los haría saltar).

** Los fusibles también pueden saltar a causa de una falla en la instalación o por un cortocircuito.

** **VERIFIQUE** la razón por la cual saltaron los fusibles: falla, cortocircuito o exceso de consumo, de esta manera podrá solucionar el problema.

** **NO CONECTAR** artefactos eléctricos que se hayan mojado hasta no estar seguro de que se secaron completamente.

** **NO MANIPULE** artefactos e instalaciones eléctricas si está descalzo aunque el suelo esté seco.

** **NO INSTALE** enchufes ni coloque artefactos electrónicos próximos a la bañera o a la ducha.

** Si hay niños pequeños **TAPAR LOS TOMACORRIENTES** que no estén en uso, controlando siempre que no haya cables pelados.

** **TODOS** los artefactos eléctricos fijos de vivienda se deben conectar a tierra.

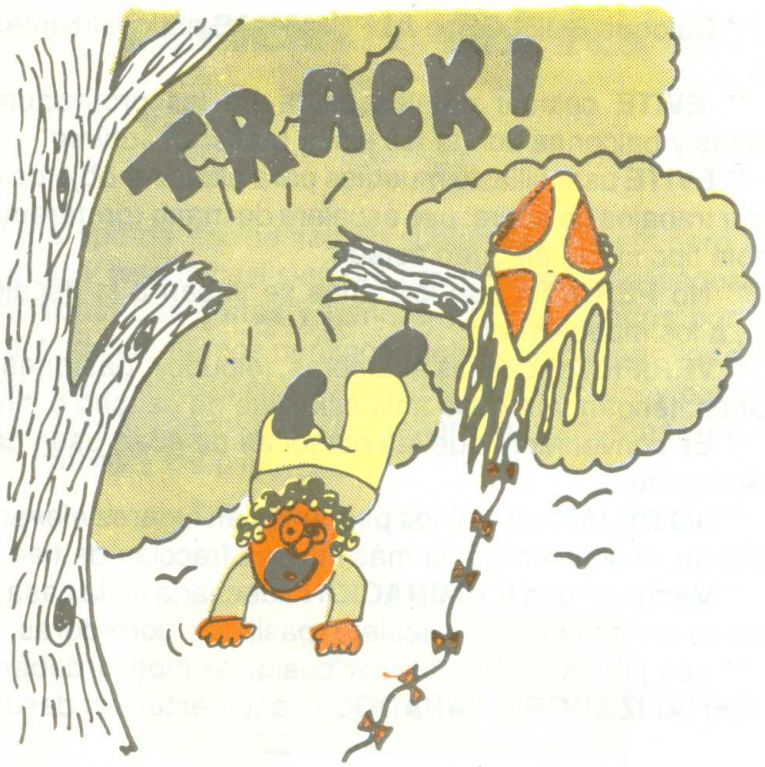
** **INSTALE** un **PROTECTOR DIFERENCIAL** en su casa para protegerse de cualquier falla de aislación en la instalación.

CAIDAS

Las caídas son uno de los accidentes más frecuentes en el hogar y pueden ser de dos tipos: a nivel de suelo o de altura.

Las causas que las originan son: la existencia de objetos en el suelo en lugares de paso; suelos muy encerados y resbaladizos; limpieza de ventanas con escaleras; huecos de ascensores, etc.

La edad de las personas determina algunas características de las caídas, por ejemplo los niños pequeños de aproximadamente un año, que ya pueden girar sobre sí mismos, sufren caídas más frecuentemente al cambiarlos o darles de comer. Cuando son más grandes las caídas ocurren en las actividades de juego. Los adultos se ven más afectados cuando realizan tareas de limpieza y reparación de instalaciones o artefactos. En los ancianos las caídas más frecuentes son en el mismo plano, cuando hay desniveles en el piso.



Algunas medidas de prevención que debemos tener en cuenta son:

** Mantenga el **SUELO LIBRE** de objetos con los que se pueda tropezar, como juguetes, cables, paquetes, etc.

** Instale **PASAMANOS** en todas las **ESCALERAS.**

** **PROTEJA** las puertas, ventanas y balcones de manera que impida la caída de los niños.

** **EVITE** tener superficies resbaladizas como por ejemplo grasa en el piso de la cocina, agua en el baño o lavadero, pisos muy encerados, etc.

** Coloque **SUELOS** o **ALFOMBRAS** antideslizantes en el baño.

** **EVITE** colocar objetos cerca de las protecciones de ventanas y balcones donde los niños pudieran subirse.

** **EVITE** usar sillas o muebles para alcanzar objetos altos o realizar trabajos de altura; use escalera de mano (preferentemente doble tipo tijera) en buen estado.

** No **PERMITA** que los niños se suban a la escalera de mano, a los muebles, etc.

** **VERIFICAR** que las alfombras, felpudos, bastones de los ancianos, tengan una base antideslizante de caucho o similar.

** Es conveniente que las personas de edad usen calzado antideslizante.

** **NO DEJAR** a los niños pequeños en lugares elevados sin protección, ni siquiera por la más mínima fracción de tiempo.

** Mantener una **ILUMINACION** adecuada en la casa, especialmente en las cajas de escalera, pasillos y corredores.

** Los pozos realizados por cualquier motivo deben estar bien **SEÑALIZADOS** o **TAPADOS** cuando estén en desuso.

HERIDAS Y CORTES

Este tipo de accidentes no suelen ser graves pero sí muy frecuentes y exigen casi siempre prolongados y delicados cuidados médicos. Los cortes y heridas son provocados por el uso incorrecto de elementos punzocortantes como utensillos de cocina, electrodomésticos con elementos de corte, etc. y por objetos de vidrio o cerámica rotos. Por lo general las partes más afectadas son las manos y los pies.

Para prevenir estos riesgos debemos:

** **MANTENER LEJOS** del alcance de los niños **OBJETOS PUNZANTES O CORTANTES.**

** Revise y **ELIMINE** platos, vasos y vajillas rotas o astilladas.

** **EVITAR** que los niños pequeños manipulen objetos de vidrio.

** Revisar que los elementos de corte tengan su protección, por ejemplo las rejillas de los ventiladores, fundas de cuchillos, cuchillas de procesadoras, etc.

** Otro tipo de herida que aparecen en el hogar son las producidas por **ARMAS DE FUEGO**, por ello se deben **GUARDAR DESCARGADAS** y **BAJO LLAVE.**

ASFIXIA Y SOFOCACION

Asfixia es la interrupción de la respiración pulmonar. Puede ser provocada por la falta de oxígeno en el aire (por ejemplo en el baño cuando se usan estufas o calentadores a gas que consumen oxígeno) o por la imposibilidad de que el aire llegue a los pulmones por una obstrucción de las vías respiratorias. Esta puede ser externa o interna. La primera se llama sofocación, y consiste en el taponamiento de nariz y boca o por estrangulamiento. La obstrucción interna se da por causa de objetos sólidos o líquidos; los elementos sólidos pueden ser juguetes o cosas que los niños se llevan a la boca o alimentos que se atragantan. Las obstrucciones líquidas pueden ser regurgitaciones digestivas (vómitos) o por introducción de agua (ahogamiento).

Las medidas de prevención que debemos tomar son:

EVITAR que los niños pequeños jueguen y manipulen objetos pequeños que puedan ingerir.

** Usar ropa de cama que impida el **ESTRANGULAMIENTO.**
** No usar cunas con **BARROTES DEMASIADO SEPARADOS** que permitan la introducción de la cabeza.
** No **DEJE** a los **NIÑOS PEQUEÑOS** cerca de lugares o recipientes con **AGUA.**
** **PROTEJA** el acceso a piletas, pozos, estanques, a través de vallas, redes, etc.

** **NO PERMITA** a los niños jugar con **BOLSAS DE PLASTICO.**
** **PROVOCAR EL ERUCTO EN LACTANTES** después de las comidas y antes de acostarlos.
COLOCAR a los **INDIVIDUOS DESMAYADOS de **COSTADO** para facilitar la **ELIMINACION** de posibles **VOMITOS.**
** **NO DORMIR** en la misma cama adultos y lactantes.
** **NO USAR** fundas de plástico para la almohada de los lactantes.
** **HACER** que los lactantes duerman boca abajo o de costado.
** **EVITAR** que los niños usen **BUFANDAS DEMASIADO LARGAS.**