

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

DR. EDUARDO GARDUÑO CUENCA
SUBDIRECTOR DE PROMOCIÓN SOCIAL
D.I.F.

La humanidad siempre se ha visto afligida por accidentes y catástrofes y, probablemente, el primer accidente fue doméstico.

Más tarde, tras haber descubierto como emplear el fuego en las viviendas, podemos suponer que las quemaduras constituían los accidentes más frecuentes: un tipo de accidente doméstico que se repite sin cesar.

Desde el principio, lo más probable es que los accidentes en el hogar fueran más habituales entre quienes permanecían más tiempo en la vivienda (mujeres y niños), en cambio los hombres, que se hallaban fuera de ella, cazando o guerreando, se arriesgaban a un tipo de accidente bastante distinto.

De una cosa podemos estar seguros, los accidentes en el hogar llaman poco la atención, comparados con los accidentes que ocurren en un tipo determinado de ocupación o de profesión, los cuales han conducido a reivindicaciones que han proporcionado una mayor seguridad laboral. La misma actitud se ha presentado en los accidentes de tráfico y de estos los ocurridos en infantes han atraído más atención creciente en los últimos años. Sin embargo, no ocurre así con los-

accidentes en el hogar.

El proceso de urbanización en nuestras ciudades, ha provocado que las poblaciones rurales de ayer, sean hoy una población urbana con unas condiciones de vida diferente, distinto ambiente doméstico, -- aumento de peligro de accidentes, etc., a este respecto, los accidentes en el hogar son un reflejo de las condiciones de vida de la familia.

Un rasgo común referente a los accidentes en el hogar, es que los niños y los ancianos son quienes se ven más afectados por los accidentes caseros, teniendo como explicación la menor preponderancia social de estos grupos, dando como consecuencia, en parte, la escasa atención que se presta a este tipo de accidentes.

Además en ambos grupos, es relativamente difícil el éxito de las medidas preventivas. La casa esta casi desprotegida por la ley, y solo en los países altamente industrializados podemos encontrar -- hoy "SEGURIDAD INCORPORADA" en los hogares, basada en procedimientos legislativos.

¿ QUE ES EL HOGAR?. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud, el hogar o el domicilio incluyen la propia vivienda, el jardín, el patio, el garage y todo lo que se refiere a la casa, como escaleras y accesos a los pisos o habitaciones.

DEFINICION DE ACCIDENTE. La definición de accidente propuesta por la OMS es aceptada generalmente y útil desde un punto de vista -- ideal. Un accidente es un acontecimiento independiente de la voluntad del hombre, producido por una fuerza ajena que actúa rápidamente y que se manifiesta por una lesión corporal o mental.

La expresión "Independiente de la Voluntad del Hombre" no es meramente significativa para los accidentes en el hogar. En especial para los niños, pero también para las personas ancianas, los accidentes domésticos podrían ser el resultado de algo que ellos deseaban hacer verdaderamente: por ejemplo, en el caso de un niño, explorar con fuego desestimando o desconociendo el peligro; en el caso de una persona anciana, sobreestimando su propia capacidad, -- limpiar una ventana subida en una silla, actividad que muy bien podría tener como consecuencia una caída y una pierna rota.

IMPORTANCIA DE LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR. Para darnos una idea de su real importancia, baste decir que, en 1968, a consecuencia de accidentes domésticos en los Estados Unidos:

- Hubo 20 millones de heridos (cinco veces más que en accidentes de automóviles).
- Se perdieron 1,000 millones de dólares en salarios.
- Se gastaron 10 millones de dólares en la tramitación de reclamaciones de seguros.

- Se gastaron 500 millones de dólares en Asistencia Médica.
- 110,000 personas sufrieron invalidez permanente.
- Hubo 28,500 defunciones.

En México, los accidentes en el hogar representan el 50% de la totalidad de accidentes, según datos de las pocas encuestas que se han realizado. Se sabe que por cada accidente mortal se presentan 150 graves y otros 550 (que) producen incapacidad por un día o menos.

La encuesta realizada en diez mil hogares en 1972, por la entonces Dirección General de Salubridad en el Distrito Federal, en los accidentes por tipo de causa y por orden de frecuencia, las caídas representaron el 50% del total; las heridas y contusiones por instrumento punzocortante, contundente o arma de fuego el 22%; las quemaduras el 15%; la introducción de cuerpo extraño 3.2%; los envenenamientos 0.6% y las asfixias 0.1%; y en otros el 8.5%.

En esta misma encuesta se observó que el sexo femenino fue el más afectado 59.6% en comparación con el masculino 40.4%.

Referente a la vulnerabilidad por grupos de edad, el de 1 a 4 años representó una tasa de 31.3; el de 5 - 14 con tasa 15.4; el de menores de un año con 12.2; el de 65 y más años con tasa de 12.1 por 1,000 habitantes del grupo correspondiente.

En relación a las horas en que más se registraron los accidentes -

fueron las de medio día (de las 12 a las 15 horas). De la misma manera esta encuesta señala los lugares en donde más ocurrieron -- los accidentes fueron por su orden: en el patio, las caídas; en la cocina, las quemaduras; y en ambos sitios por igual las heridas y contusiones. Este orden varía según la edad considerada; así -- por ejemplo en menores de un año el mayor número de accidentes tiene lugar en la recámara y en mayores de 65 años, buen número ocurre en el baño.

Este panorama de la incidencia de accidentes domésticos en el medio urbano, muestran con toda probabilidad un subregistro en diversos aspectos, lo cual es más aparente tratándose de accidentes en el hogar en el medio rural, donde la dispersión de los 130,000 grupos de población, hace más difícil obtener estadísticas de cifras exactas, con excepción tal vez de los casos en los que se efectúan estudios intencionados, con orientación precisa y dentro de un campo relativamente reducido.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR. Indudablemente todo accidente -- que ocurre en el hogar es porque alguien descuidadamente rompe una simple regla de seguridad o no se da cuenta del peligro que lo envuelve.

Las caídas causan aproximadamente la mitad de todas las muertes accidentales que ocurren en el hogar. Los pisos resbalosos, partes de alfombras desgastadas, un mal paso en la escalera y objetos tirados en forma descuidada en la casa, son las mayores causas de -- las caídas.

La gente en su casa deberá observar estas simples reglas, para hacer de su hogar, un lugar seguro donde vivir:

- Todas las escaleras deben tener pasamanos, que se encuentren en buenas condiciones.
- El piso de las escaleras debe estar firme y uniforme.
- La escalera debe estar iluminada y los apagadores de la luz, deben estar al principio y al final de las escaleras.
- Subir y bajar las escaleras cuidadosamente.
- Nunca dejar objetos sobre las escaleras o piso.
- Poner cera antiderrapante en los pisos para que los haga menos resbalosos.
- No poner tapetes sobre pisos resbalosos.
- Asegurar los tapetes en el piso para que no se patinen.
- Reparar alfombras y tapetes remendados.
- Colocar puertas en el principio y fin de las escaleras.
- Instalar protecciones en las ventanas para la seguridad de los niños.

- Asegurar con un cinturón las sillas altas y carreolas cuando sean ocupadas por los niños.
- No cargar demasiadas cosas u objetos pesados.
- Encender la luz antes de entrar a un cuarto oscuro.
- No sentarse en el pretil de las ventanas y respaldo de las sillas.

LAS QUEMADURAS Y ESCORIACIONES. Son la segunda causa de muertes accidentales en el hogar. Aproximadamente todas las quemaduras resultan por descuido o ignorancia de las reglas de seguridad. Los objetos calientes o encendidos como cigarrillos, cerillos, estufas, chimeneas, hornos, asadores, son una de las mayores causas de las quemaduras. Una pequeña señal de cuidado en cada objeto puede ayudar a mantener el hogar dentro de la seguridad contra el fuego, -- quemaduras y escoriaciones, a continuación se describen algunas reglas a seguir:

- Nunca prender cerillos dentro de espacios cerrados (ropero y closets), o cerca de materiales inflamables.
- Asegurar de que los fumadores pongan las cenizas en su cenicero.
- Las lámparas de petróleo (quinqués) deben estar sobre una base firme para que no se ladeen.
- Asegurar que la última persona que se vaya a acostar o salga de casa apague todo.
- Nunca iniciar un fuego con gasolina o productos similares.
- Usar carbón de leña, fluidos ligeros o petróleo, nunca usar estas cosas para reencender el fuego de las sobras (chispas).
- Tener los calentadores, chimeneas, libres de obstrucción.

- Colocar las ollas y sartenes con los mangos hacia atrás fuera del alcance de los niños.
- Abrase el gas después de encender el cerillo, nunca antes.
- En caso de grasas que se pudieran encender, utilice una cubierta de metal o bicarbonato de sodio, nunca use harina porque puede explotar.
- Se debe tener cuidado de que los extractores y fuentes de calor en todos los aparatos de cocina estén en perfecto estado.

EL ENVENENAMIENTO. Causa muchas muertes accidentales en los hogares cada año. Las áreas potenciales de peligro son los botiquines y lugares como los garagés o las partes bajas de la casa, donde muchas sustancias venenosas como limpiadores, pinturas e insecticidas se guardan. Especial cuidado se debe tener en esas áreas cuando los niños o los animales están presentes. Si alguien trata o ingiere una sustancia que puede ser venenosa, leer las instrucciones en la etiqueta para encontrar un remedio rápido y llamar un médico inmediatamente. Si es posible decir al médico el nombre comercial del contenido del producto para que pueda determinar el mejor remedio tan rápidamente como sea posible. Estas simples reglas ayudarán a evitar accidentes de envenenamiento antes de que ocurran:

- Revisar todos los estantes de medicinas y todos los lugares donde están las sustancias venenosas y ponerse fuera del alcance de los niños.
- Poner etiquetas en todos los frascos con toda claridad.
- Nunca tomar medicinas sin leer la etiqueta.
- Nunca tomar una medicina en la oscuridad.

- Inspeccionar los botiquines regularmente y tirar todas las sustancias venenosas inmediatamente después de haberlas usado.
- Cuidar que los niños y los animalitos estén lejos de las áreas recientemente pintadas o cubiertas con insecticidas, spray para plantas o alguna otra sustancia venenosa. Tirar cualquier alimento que ya no esté fresco.

ASFIXIAS. Muchas personas mueren innecesariamente de envenenamiento con gas, por obstrucción de vías respiratorias con alimentos u otros objetos. Las estufas descompuestas, hornos u otros aparatos que se usan con inadecuada ventilación causan casi siempre envenenamiento por gas. Los automóviles con los motores en marcha en lugares cerrados o poco ventilados, también pueden causar muertes.

Algunas maneras de evitar la asfixia:

- Todo equipo de calefacción debe ser inspeccionado regularmente.
- Nunca arrancar automóviles o motores de gasolina en áreas cerradas, como es el garage, pues producen el altamente tóxico gas de monóxido de carbono.
- Estar seguro que todos los aparatos de calefacción y de cocinar (anafres y estufas de carbón) se encuentren en áreas debidamente ventiladas.
- Cuidar que todas las conexiones de gas sean con tubos y tuercas de metal, nunca con tuercas de material plástico.
- Estar seguro que no existan fugas en las instalaciones de

- gas y reportar inmediatamente cualquier salida de gas a la compañía en el instante que se note.
- No permita que los niños jueguen con monedas, canicas u otros otros pequeños objetos con que puedan ahogarse.
 - Nunca se les de cacahuates o caramelos a niños menores de -- cuatro años.

CORTADAS Y RASPONES. Usualmente causan heridas pero si no se curan rápidamente, pueden ser serias. Muchas cortadas y raspones -- pueden ser evitados no usando las tachuelas, clavos y pedazos de -- cristal, cuchillos, navajas u otros objetos de metal con filo, que parecen no ser peligrosos pero que pueden inclusive provocar cortadas dolorosas, a continuación algunas maneras de evitar cortadas y raspones:

- Colar líquidos que contengan astillas o vidrios.
- Mantenga los objetos afilados o con punta fuera del alcance de los niños.
- Elimine todas las tachuelas, clavos y cosas con punta de las tablas.
- Bárrase inmediatamente todos los fragmentos de objetos de -- cristal rotos, levántese todos los pedazos en un papel o toa-lla, nunca con las manos descubiertas.
- Aprenda a usar de manera correcta las herramientas cortantes antes de comenzar un trabajo con ellas, es la manera correcta y siempre segura de usarlas.
- Atender todas las cortadas profundas y las de hemorragia abundante, las cuales deben ser curadas por el médico tan pronto como sea posible.

SEGURIDAD CON ELECTRICIDAD. Las malas instalaciones eléctricas pueden causar incendios, descargas peligrosas y hasta la muerte. Todos los aparatos eléctricos y áreas en donde hay cableado eléctrico son siempre lugares de peligro potencial. - Aquí hay algunas reglas a seguir:

- Todos los cableados o la colocación de los mismos que lo haga un buen electricista.
- Reemplace cualquier cable o enchufe que muestre signos de desgaste.
- Nunca corra los cables debajo de las alfombras o traspasando puertas.
- Tenga siempre tomadores de corriente instalados por un electricista, en lugar de usar largos cables de extensión.
- Nunca toque un cable eléctrico o partes eléctricas si sus pies, manos o zapatos están húmedos.
- Para cualquier reparación de aparatos eléctricos, primero desconéctelo de la corriente eléctrica.

Los aparatos eléctricos utilizados en el hogar, requieren para su manejo y seguridad observar las recomendaciones siguientes:

- Nunca reparar o dar servicio cuando la máquina este funcionando.
- Siempre aprender a usar una nueva herramienta eléctrica cuidadosamente antes de que se emplee.
- Seguir las instrucciones de los fabricantes, al pie de la letra, cuando se arme o desarme cualquier tipo de estos implementos.

Ahora bien, hasta aquí se ha descrito las medidas preventivas que se deben observar en los distintos tipos de accidentes en hogar, pero para favorecer su conocimiento, difusión y aplicación, se requiere de la participación de grupos multidisciplinarios de la sociedad, y dentro de éstos se destacan los equipos más idóneos para prevenir los accidentes en el hogar y son:

- Padres de familia.
- Profesionales de la salud.
- Autoridades locales y gubernativas.
- Técnicos de la construcción.
- Educadores
- Promotores Sociales y Técnicos Sanitarios.

Así vemos como los padres de familia representan el grupo más importante, para incidir en la formación de hábitos y costumbres de la familia, educando sobre la existencia de riesgos en el hogar y las consecuencias de los accidentes y su prevención.

Los profesionales de la Salud en combinación con los Servicios Médicos, Instituciones y Centros Educativos, deberá informar mediante pláticas y cursos periódicos de Prevención de Accidentes en hogar, a los alumnos, empleados y padres de familia.

Las autoridades locales y gubernativas, deben apoyar y alentar los programas preventivos y difusión de manuales de Normas Técnicas de Seguridad en el Hogar.

De la misma manera los técnicos de la construcción apoyados en la actualización y aplicación de normas técnicas, deben incrementar la seguridad en la construcción y acabados de casas.

Los educadores tanto en el medio urbano como rural, por el impacto y trascendencia que tiene su participación en la población, deberán integrar a su Programa de Trabajo el de Prevención de Accidentes en el Hogar.

En lo referente a la participación de Trabajadores Sociales y Técnicos Sanitarios, se ha demostrado que es el canal de información más valiosa, ya que las visitas domiciliarias, representan una oportunidad excelente para educar y capacitar a la familia en aspectos de Seguridad en el Hogar, así como de estimular su participación en el llenado de encuestas y al mismo tiempo de repasar al cuestionario se entere de los peligros potenciales de su hogar.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES Finalmente, queremos culminar este trabajo enumerando un conjunto de recomendaciones, que tienen como propósito estimular la participación de todos los sectores involucrados incluyendo a la propia comunidad, en la prevención de accidentes en el hogar.

- 1.- La magnitud de las cifras conocidas de accidentes en hogar representan un problema importante de salud pública, que requieren la integración de un sistema homogéneo de información estadística, sobre los accidentes atendidos en las unidades operativas del Sector Salud. Así como la realización de muestreos periódicos en los hogares, para conocer la frecuencia y característica de los accidentes y evaluar los resultados de las -- promociones y acciones que se realicen para su prevención.
- 2.- Estructurar mensajes educativos que impacten a la comunidad, -- para crear o acrecentar la conciencia de seguridad en los adultos y padres de familia, insistiendo sobre la existencia de -- riesgos en el hogar, a través de la prensa, cine, radio y televisión. Campañas que deberán tener una vigencia permanente sobre todo en radio y televisión, medios de comunicación que han demostrado su amplia cobertura y penetración en la población a nivel nacional.
- 3.- Legislar en forma más amplia en materia de prevención de accidentes en el hogar, promoviendo la actualización de las normas técnicas existentes, habida cuenta de difundir ampliamente el-

conocimiento de los riesgos domésticos, como lo constituyen -- las instalaciones inseguras de gas y electricidad, el uso inadecuado de herramientas, utensilios y aparatos domésticos, sustancias y gases inflamables, tóxicas y medicamentos. Para cada riesgo prevenible deberá de existir una norma prevenible y los medios de aplicarla.

- 4.- Motivar la participación de la comunidad, con el propósito de que asuma concientemente la responsabilidad de su propia seguridad. Los programas deben de iniciarse en el hogar a través de los propios padres y apoyados por equipos de Trabajadores - de la Salud, Promotores Sociales y Técnicos Sanitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Funciones de los Servicios de Salud Pública en los Programas-Relacionados con la Vivienda. Cuaderno de Salud Pública Nº 25 OMS, 1966.
- 2.- Primer Simposio Nacional Sobre Accidentes. Memoria Tomo II, - Secretaría de Salubridad y Asistencia, 1972.
- 3.- Aplicaciones de la Epidemiología en los Programas de la Vi --vienda y en la Planificación de Asentamientos Urbanos. Serie de Cuadernos Técnicos Nº 544, OMS, 1974.
- 4.- Plan Nacional de Salud. Volúmen III Secretaría de Salubridad y Asistencia, 1974.