



Las caídas suponen la tercera parte de las muertes por accidente en casa

La vivienda habitual donde radica el hogar familiar es el lugar donde transcurre una gran parte de nuestro tiempo. Constituye por lo tanto un escenario propicio al surgimiento de incidentes que pueden derivar en urgencias sanitarias, por eso debemos tener en cuenta todas las medidas de seguridad relacionadas con las características y uso, tanto de la vivienda como de su entorno inmediato.

Cualquier objeto, situación o acto realizado en el hogar lleva en mayor o menor medida aparejada la posibilidad de accidentes. La casa es el lugar donde se producen más caídas con lesiones invalidantes para los accidentados. La gente mayor es la más vulnerable a las caídas domésticas. Tres cuartas partes de las personas que sufren una caída grave tienen más de 65 años, de hecho, las caídas son la causa más frecuente de accidentes domésticos y suponen la tercera parte de las muertes por accidente que ocurren en la vivienda.

La mayoría de las caídas hogareñas se achacan a la prisa, al azar o a unas erróneas formas de realización de las tareas domésticas. Sin embargo, las causas principales de las caídas en el hogar se centran en tres grandes grupos: los resbalones, los tropezones y la falta de luz o indebida iluminación.

En general, las viviendas deben reunir unas condiciones mínimas respecto a estado de conservación, iluminación y ventilación.

Si iniciamos nuestro recorrido por el interior de una vivienda deberíamos resaltar la necesidad de que las escaleras de acceso estén bien iluminadas, la barandilla no sea escalable y tenga unas medidas entre 90 y 100 cm de altura con pasamanos, y una separación entre los barrotes que no supere los 10 cm. Los escalones deberían estar intactos con un fondo mayor de 25 cm y no sobrepasando los 15 de altura. Las puertas deberían abrirse siempre hacia fuera. Debemos tener cuidado al proceder a su apertura en evitación de golpear o desplazar a personas que puedan estar en su radio de giro, sobre todo si se trata de niños de escasa estatura.



Las ventanas deberían de tener topes de apertura y no poner objetos a los que puedan subirse los niños./FOTO LV

ra. Si la puerta fuese de cristal debemos cuidar que sea en la medida de lo posible de material inastillable e irrompible (cristales de seguridad), y debe estar señalizada con algún distintivo para evitar encontronazos inadvertidos.

Los suelos deben estar correctamente nivelados evitando la existencia de losas que se muevan, se desprendan o estén a diferentes altu-

ras. Debemos evitar el encerado excesivo del pavimento por la aplicación no apropiada de ceras, barnices, abrillantadores o simplemente porque estén mojados. Las alfombras mal sujetas o la moqueta mal colocada ocasionan resbalones, a veces con trágicas consecuencias; es útil colocar tiras autoadhesivas por las dos caras en el reverso de las alfombras. Aunque no sea recomen-

dable la colocación de moquetas en escaleras, es preciso, si la hay, asegurarse periódicamente de que ésta se mantenga bien fijada al suelo.

Las ventanas deberían tener topes de apertura y estar situadas a una altura que sea inaccesible para el niño, y con un alféizar lo suficientemente estrecho que imposibilite encaramarse a él. En sus proximidades no habrá objetos a los que

pueda subirse y alcanzar el cierre. Este último consejo es también aplicable a las terrazas, azoteas y balcones. La existencia de menores o personas con facultades mentales alteradas obliga a añadir a aquellas terrazas donde las barandillas sean bajas una malla protectora que logre una altura entre el suelo de la terraza y el techo superior a los 2 metros.

Son fuente de accidentes en el interior del hogar tanto el mobiliario como los objetos y circunstancias que dificultan el tránsito por el interior de éste. Los muebles deben carecer de aristas, salientes o fisuras que puedan resultar peligrosas; en cualquier caso, deberían estar protegidas mediante conteras de material blando que amortigüen los posibles golpes.

Objetos olvidados

El tránsito en el interior de la vivienda suele ser en ocasiones peligroso ante la existencia de una gran variedad de objetos olvidados en medio del paso, desde cables eléctricos hasta juguetes de los niños, ropas o libros esparcidos por el suelo. Los tropezones se evitan manteniendo despejadas las zonas de paso de una a otra dependencia de la casa. Los pasillos y zonas de comunicación deben siempre encontrarse libres de muebles o cualquier otro obstáculo.

Es importante resaltar que una de las áreas más transitadas constituida por la comunicación entre el dormitorio y el cuarto de baño debe encontrarse siempre expedita. En este último la bañera debería disponer de un asidero para facilitar la entrada o salida, contando con algún mecanismo que evite los resbalones, ya sea suelo antiadherente o alfombrillas firmemente adheridas. La iluminación es otra de las fuentes potenciales de accidentabilidad. Una luz escasa convierte en peligrosa cualquier zona de la casa. La falta de luz o su inadecuada disposición crean áreas de penumbra que facilitan los tropiezos. Es importante la distribución de las lámparas e interruptores para lograr una intensidad lumínica correcta y evitar zonas poco o mal iluminadas.

DRA. M.ª DOLORES SÁNCHEZ FLORES

Avda Alfonso X El Sabio, 12 - Bajo C - Tlf.: 20 12 01 - MURCIA

MEDICINA ESTETICA

- * PEELING (ACNE, ARRUGAS Y MANCHAS)
- * RELLENO DE ARRUGAS
- * CELULITIS Y OBESIDAD
- * LIPOASPIRACION (SIN HOSPITALIZACION)
- * VARICES

Oftalmólogos Asociados

A. Caballero Presencia
J.A. Cárceles Cárceles
C. Conesa Mateos
E. Díaz Guía
F. Espín Morales
J.M. Felices Lago
J.A. González Costea
A. Guirao Ferra

CIRUGIA DE LA MIOPIA Y ASTIGMATISMO MEDIANTE LASER EXCIMER

Si usted padece los inconvenientes de la miopía o astigmatismo puede ser un candidato al tratamiento con laser. CONSULTENOS



CENTRO OFTALMOLOGICO
DEL SURESTE

Plaza Camilo José Cela nº 4, Telf.: (968) 20 00 66 - 30008 Murcia

Oftalmólogos Asociados

M. Hernández Martínez
F. Hernández Valdeolmillos
V. Ortuño Llorens
F.J. Pescador y Roca de Togores
J. Samper Jiménez
F. Serrano García
F. Soler Fernández