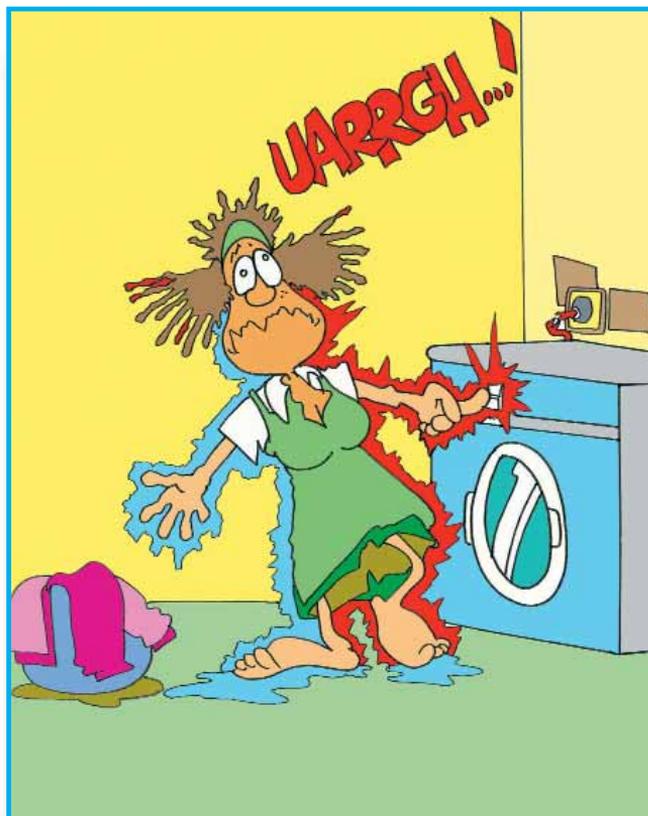


ACCIDENTES EN EL HOGAR



¿por qué ocurren?
¿cómo defenderse?



PRESENTACIÓN

La investigación metodológica del accidente de trabajo a través del árbol de causas señala que aquél tiene lugar mediante la conjunción de diversos elementos, materiales o de gestión, entre los que no es descartable el factor humano.

En este sentido, la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo recoge la opinión de los trabajadores sobre las causas que, a su juicio, originaron “su” accidente de trabajo; el sentir mayoritario –un 25´5% de las respuestas- lo atribuyeron al exceso de confianza, la costumbre, descuidos, errores humanos, negligencias, imprudencias, etc., es decir, un compendio de factores que, solos o conjuntamente, originan situaciones que atentan contra el individuo, contra su familia y contra la sociedad en su conjunto.

Con todo, gran parte de esas razones bien pueden reflejar la falta de lo que se ha venido a denominar “cultura preventiva”, es decir, el conocimiento del riesgo y de las formas de evitarlo; en algunos países europeos, principalmente los nórdicos, la prevención de riesgos –la introducción a esa cultura preventiva- forma parte del acervo escolar asignándole la importancia que se merece, no como una mera formalidad sino como una introducción al mundo laboral del cual, más tarde o más temprano, el niño formará parte.

Si bien es importante la formación preventiva en la escuela, no hemos de desechar el importante apoyo que, para el fomento de la cultura preventiva proporciona el conocimiento del núcleo en el que conviven los diversos miembros de la familia, esto es, el hogar, lugar en el que pueden producirse diversos tipos de accidentes de carácter doméstico y que, a buen seguro, también tienen su adecuada protección.

Este es el espíritu con el que nace la tercera edición del folleto "Accidentes en el hogar", cuya autoría radica en el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y que, en una segunda edición, contó con la colaboración de AENA, entidad que, nuevamente, vuelve a brindarnos su apoyo. Todas estas instituciones –Conselleria de Treball i Formació, Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y AENA-, son conscientes de la importancia que tiene el conseguir espacios seguros, independientemente del lugar, familiar o profesional, en el que los mismos se encuentran; pero sobre todo, somos conscientes de que el hogar puede convertirse en un perfecto lugar para aprender a prevenir los riesgos y, además, protegernos contra ellos.



INTRODUCCIÓN

Nuestra casa es, sin duda alguna, el lugar donde transcurre nuestra vida íntima y familiar. Para la mayor parte de la población, en el hogar transcurre un buen número de horas de su vida.

Quizás no solemos pensar demasiado en los peligros que la casa encierra y sin embargo las estadísticas nos indican que son muchos los accidentes que allí se producen

En realidad el hogar puede ser un lugar peligroso. Y si uno se pregunta por las causas comprobará que la presencia de aparatos e instalaciones que utilizan el gas o la electricidad es numerosa. Por doquier hallaremos aparatos provistos de motores, aspas o cuchillas que, además de proveernos un apetecible confort, pueden provocar situaciones peligrosas.

Por otro lado la presencia de productos químicos en forma de detergentes, productos de limpieza, fertilizantes o insecticidas es también una forma de peligro.

Por último si se analiza la cantidad de medicamentos que, al alcance de cualquiera, se encuentran profusamente distribuidos en nuestros hogares, comprenderemos cuán peligrosa es su presencia en los mismos. Este peligro viene potenciado por la atractiva presentación de los medicamentos.

A todo ello cabe añadir el desconocimiento del peligro por parte de los niños que viven en el hogar, así como la poca atención que normalmente los adultos prestan a estas cuestiones y la ausencia, en consecuencia, de hábitos y comportamiento seguros.

La combinación de todos estos aspectos produce, sin duda alguna, situaciones de alto riesgo que pueden derivar, y de hecho lo hacen, en accidentes.



LOS MAS INDEFENSOS Y VULNERABLES

El hogar encierra múltiples peligros. Pero de entre los miembros de la familia, no todos se encuentran con las mismas posibilidades de respuesta y reacción frente a ellos. En este aspecto las estadísticas arrojan unos datos muy claros:

Los niños menores de cinco años y las personas mayores, son los que más accidentes sufren dentro del hogar. La edad y su situación en la vida los convierte, por su ignorancia en unos casos, y en otros por su despreocupación, debilidad y características mentales, en los más indefensos y vulnerables.



FORMAS DE PRODUCIRSE LOS ACCIDENTES

En el hogar las formas más comunes de producirse los accidentes son:

- Caídas
- Intoxicación, alergias e irritaciones
- Contactos térmicos
- Incendios y explosiones
- Electrocutión
- Asfixia respiratoria
- Golpes y atrapamientos
- Heridas



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Podemos emprender una serie de acciones que, sin duda alguna convertirán nuestros hogares en un lugar más seguro.

Ante todo, es fundamental que exijamos y busquemos aquellas seguridades que podríamos denominar básicas. Así, tenemos todas las cuestiones referidas a la electricidad y el gas. Sus ins-

instalaciones deben ser seguras, respetando las normas que las autoridades dictan y realizando las revisiones pertinentes.

Por otro lado debemos aumentar la atención y el cuidado no sólo a nivel personal sino hacia los niños y las personas mayores.

Por último, y esto nos incumbe a todos, deben seguirse hábitos seguros en todo lo que concierne a los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo.

Este pequeño libro pretende ayudarles en este cometido, pero ha de tenerse en cuenta que nuestras recomendaciones no son exhaustivas y que SIEMPRE HAY QUE ATENDER A LAS RECOMENDACIONES CONCRETAS DE FABRICANTES, INSTALADORES, ETC...

CAÍDAS DE PERSONAS

Tenga presente que en el hogar pueden producirse dos tipos de caídas.:

- A nivel (sobre el suelo: producidas al resbalar, tropezar, ser empujado, etc...)
- A distinto nivel (desde altura: desde una escalera, desde un piso alto a la calle, estando de pie sobre una silla o una mesa, etc).



Las causas principales que las originan son:

- Existencia de objetos depositados en el suelo (sobre todo los juguetes de los niños)
- Pavimentos poco limpios



- Suelos resbaladizos por el uso continuo, pulido y encerado inadecuado, etc.
- Suelos húmedos de cuartos de baño y cocinas.
- Existencia de huecos abiertos o defectuosamente protegidos (ventanas bajas, barandillas de poca altura)
- Utilización como elementos de elevación de objetos inadecuados (sillas en lugar de escaleras), o en mal estado (escaleras con peldaños empalmados, rotos o deteriorados)
- Existencia de escaleras fijas sin barandillas, desniveles, huellas, irregulares, etc...



Con el fin de paliar las causas anteriores:

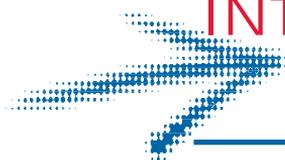
- Mantenga el suelo, sobre todo en las zonas de circulación, lo más libre posible de obstáculos.
- Los suelos han de ser antideslizantes, debiendo eliminarse rápidamente cualquier líquido que caiga en él.



- Evite que los niños se deslicen por las barandillas.
- Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo mediante defensas (barandillas, rejillas)... que impidan la caída de personas.
- Evite colocar objetos que anulen la protección de la barandilla (macetas en el balcón) por reducir su altura de protección.



- Las puertas, ventanas balcones, que den sobre zonas de riesgo de caída deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su abertura a los niños.
- No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos o empalmados, resbaladizos, sin zapatas antideslizantes en su base, etc); no debe permitirse su uso a los niños y, como medida de protección adicional, deben guardarse en lugares de imposible acceso para aquellos.
- Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijeras), para trabajar o alcanzar objetos elevados. No suba hasta que no estén totalmente abiertas y en perfecto equilibrio.
- Revise su escalera de mano antes de usarla.
- No subir a la vez mas de una persona en una escalera de mano.
- Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.
- No aumentar la altura de una silla o de una mesa colocando sobre ella otro banco o silla con el fin de alcanzar mayor altura. El riesgo en este caso se potenciaría, máxime cuando la intención es alcanzar una ventana.
- No caminar a oscuras, encender la luz antes de entrar en una sala o recinto
- Instalar una barra y suelo antideslizante en la bañera o ducha.
- Utilizar material antideslizante en las escaleras fijas y barandillas.
- Colocar en las escaleras barreras fijas que impidan el acceso no controlado de niños.



INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES

Las intoxicaciones suelen ser consecuencia de la ingestión o inhalación de productos tóxicos.

Las alergias son consecuencia de la inhalación, ingestión o contacto de la piel con diversos productos.

Las irritaciones y quemaduras se producen por contacto con la piel.

Los principales riesgos por intoxicación, alergias e irritaciones en el hogar se derivan principalmente del uso de los siguientes productos:

- Productos de limpieza.
- Insecticidas y productos de jardinería.
- Pinturas, disolventes y adhesivos.
- Medicamentos.
- Combustibles y productos derivados de la combustión.
- Productos de perfumería.
- Bebidas alcohólicas.
- Alimentos en mal estado.

Normas generales de prevención:

- Desechar productos innecesarios, caducados o en mal estado.
- No dejarlos al alcance de los niños y guardarlos en lugar seguro.

- Etiquetar debidamente los recipientes.
- No poner productos tóxicos en recipientes utilizados habitualmente para la alimentación y, a ser posible, mantener los productos en sus envases originales.
- Leer y seguir las instrucciones del fabricante, reflejadas en el etiquetado, respecto al uso y almacenamiento del producto.
- No almacenar conjuntamente productos con distinta finalidad de uso, ya que su rotura unadvertida o accidental puede generar que produzcan reacciones exotérmicas y/o tóxicas.
- Cuando ya no se utilice la sustancia tóxica, consulte a la Agencia de Medioambiente la forma de eliminarla.
- Mantener en lugar visible el teléfono del Servicio de Información Toxicológica: 91 562 04 20

Algunas normas específicas de prevención:

| PRODUCTO | MEDIDA PREVENTIVA |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medicamentos | No tomar medicinas si no han sido recetadas por el médico. Disponer sólo de lo más imprescindible para primeros auxilios. No almacenarlos en las mesillas de noche, ni en lugares a los que tengan acceso los niños. |

Comprobar siempre la fecha de caducidad.

Cuando termine un tratamiento médico, no guarde los medicamentos sobrantes, deshágase de ellos o, mejor, entréguelos a su farmacéutico (lo que en su casa puede ser un peligro, puede convertirse en una ayuda para los países necesitados).



Productos de limpieza

- No mezclarlos indiscriminadamente, especialmente en el caso de lejía con vinagre o con productos amoniacales, ya que desprende un gas muy irritante y muy explosivo.
- Utilizar guantes de protección cuando así lo indique el fabricante del producto.
- Mantener fuera del alcance de los niños.



Insecticidas y productos de jardinería

- No pulverizarlos sobre alimentos, personas o animales domésticos; no permanecer en habitaciones tratadas con insecticida hasta transcurrido un tiempo prudencial, después de haber realizado una buena ventilación.
- Utilizar guantes, gafas y mascarilla cuando así lo indique el fabricante del producto.

Pinturas, disolventes y adhesivos

- Aplicar con buena ventilación; no lavarse las manos con disolvente. No permanecer en las habitaciones recién pintadas hasta que desaparezca el olor a disolvente. Deberán estar en recipientes adecuados a su uso, correctamente etiquetados y lejos de focos de calor.
- Utilizar guantes de protección durante su aplicación.



Combustibles y productos de combustión

No situar calentadores a gas en cuartos de baño, dormitorios ni locales mal ventilados. Las estufas y braseros no deben emplearse en locales sin ventilación.

Controlar la buena combustión de los braseros.

No mantener el coche en marcha en el interior de garajes mal ventilados.

Cerrar la llave de paso al finalizar la utilización del gas, y siempre por la noche. Evitar las corrientes de aire sobre la llama, ya que pueden apagarla y seguir saliendo el gas.

QUEMADURAS

Las quemaduras en la casa pueden ser ocasionadas por el CONTACTO o PROYECCIÓN de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas, o por contacto con productos cáusticos como sosas, ácidos, etc...

Las causas principales que las originan son:

- Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, etc...) o con llama viva (cocinas, estufas de gas, etc...) en lugares accesibles a los niños y/o no protegidos adecuadamente.



- Utilizar elementos desprovistos de asas o mangos aislantes.
- Situar las asas de objetos calientes al alcance de los niños.

- Manejar objetos calientes sin la debida protección en las manos.
- Cocer o freir los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente pólvoras (petardos y cartuchos)
- Manipular inadecuadamente productos cáusticos o corrosivos.

Las medidas preventivas contra estas causas requieren:

- Utilizar guantes y gafas de protección al manipular productos cáusticos para evitar que entren en contacto directo con la piel.
- Evitar las salpicaduras de estos productos y mantener sus envases cerrados.
- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan por necesidad accesibles.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislantes (mangos, asas, etc...) en buen estado.
- Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes.

- Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.
- Evitar salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas durante la cocción o la acción de freír.
- Situar los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- Impedir que los niños jueguen con cerillas y mecheros.
- Manipular con cuidado petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños.
- En la medida de lo posible, los quemadores de la cocina han de situarse lo más alejados posible del borde de las mismas.
- Mantener siempre las asas de ollas y sartenes orientadas hacia el interior.
- Al bañar a los niños, ha de comprobarse la temperatura del agua.

INCENDIOS Y EXPLOSIONES

Para que se inicie un INCENDIO, sólo hace falta que se unan, de forma adecuada, tres elementos que están siempre en el hogar:

AIRE

COMBUSTIBLES

FOCOS DE CALOR

Cuando el combustible es gas, que se ha acumulado por fuga o similar, puede generarse una EXPLOSIÓN.

FOCOS DE CALOR

Chispas de cebadores del tubo fluorescente, motores de aparatos eléctricos, mecheros piezoeléctricos, planchas, radiadores de calefacción eléctrica muy calientes, mecheros, cerillas, llamas de calentadores o estufas, colillas de cigarrillos, cortocircuitos, interruptores, lámparas, etc...

COMBUSTIBLES

Gaseosos: Butano, propano, gas ciudad, contenido de aerosoles, etc...

Líquidos: Quitamanchas, lacas y pinturas, aceite, gasolina, etc...

Sólidos: Tejidos, papel, cartón, plásticos, maderas, etc...

Sólo hace falta tener el descuido de aplicar un foco de calor suficiente a cualquiera de los combustibles, para que se inicie un incendio, o se genere una explosión en el caso de los gases combustibles.

Para evitarlo tome las siguientes precauciones:

CERILLAS - FUMAR

- No fumar, pero si lo hace, apague perfectamente las cerillas y colillas de cigarrillos.
- Coloque ceniceros adecuados en los lugares oportunos.
- No fume en la cama.
- No permita que los niños utilicen o jueguen con cerillas y/o mecheros.

ELECTRICIDAD

- La instalación eléctrica ha de cumplir las normas de seguridad vigentes y sólo puede ser realizada y modificada por personal autorizado.



- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos
- Tenga cuidado especialmente con los de mucho consumo y potencia, como: radiadores, lavavajillas, planchas, lavadoras, braseros eléctricos y cocinas eléctricas.
- Evite la realización de empalmes y preste cuidado en la utilización de alargaderas y conexiones de enchufes múltiples.
- Sustituya los cables en mal estado (podridos o pelados).

LÍQUIDOS INFLAMABLES

- Tenga sólo la cantidad imprescindible de líquidos inflamables. Almacénelos en recipientes irrompibles y herméticos, con indicación de su contenido.
- Utilice los líquidos inflamables sólo en lugares ventilados y alejados de los focos de calor.

GAS

- Haga revisar periódicamente, según las recomendaciones establecidas, su instalación por una entidad autorizada.
- Revise y cambie el tubo flexible de conexión de sus aparatos antes de su fecha de caducidad.



- Cierre las llaves de paso por las noches y cuando se marche de casa.
- Nunca almacene bombonas ni aerosoles cerca de focos de calor ni en terrazas soleadas.

NORMAS GENERALES

- No deje cosas en el fuego ni aparatos de gas y eléctricos en funcionamiento cuando abandone su domicilio.
- Utilizar siempre las estufas o braseros fuera del contacto con ropas, faldones, cortinas, etc...



- Limpie o sustituya periódicamente los filtros de la campana extractora de su cocina.
- Evite corrientes de aire en la cocina que pudieran apagar el gas.
- Evite almacenar combustibles innecesarios en su casa como ropa vieja, periódicos, pinturas, etc...
- Haga revisar periódicamente la chimenea y caldera de calefacción.
- En caso de fuga de gas no encienda ni apague las luces: ventile al máximo posible y avise a la compañía.
- Si su edificio no está dotado de extintores, debería disponer de ellos en su hogar, con el agente extintor adecuado (se recomienda polvo polivalente).

NORMAS DE EMERGENCIA

- No pierda nunca la calma.
- Disponer del número de emergencias (**112**) junto al teléfono.
- Si no puede apagar el fuego, salga del recinto y cierre la puerta.
- Si el fuego es en otra vivienda de su edificio, trate de salir por la escalera (nunca en el ascensor), habiéndose mojado previamente la ropa y con un pañuelo mojado protegiéndose la nariz y la boca.

ACCIDENTES EN EL HOGAR

- Cuando vaya a abrir una puerta, si está caliente, apártese a un lado para evitar la posible llamarada.
- No se entretenga a coger ninguna pertenencia.
- Si existe humo, camine agachado/a (la mayor cantidad de oxígeno está a medio metro del suelo, aproximadamente, mientras que el humo tiende a ocupar las capas altas del recinto del incendio).
- Si no pudiera salir de un recinto, cierre la puerta y tape las rendijas con toallas mojadas para evitar que entre humo. Pida ayuda exterior.



ELECTROCUCIÓN

En las viviendas existe un riesgo general de electrocución para todas las personas de la casa.

Una persona puede electrocutarse habida cuenta que las intensidades de la corriente normales que alimentan a los aparatos electrodomésticos son peligrosas, es decir, en caso de aplicarse accidentalmente a una persona puede producir desde el conocido "calambre" hasta la muerte por paro cardíaco.

El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace MUCHO MAYOR cuando la persona está en AMBIENTE MOJADO o DESCALZA sobre el suelo.

Hay que tener en cuenta que esta circunstancia se da en múltiples lugares del hogar.

- Principalmente en el cuarto de baño.
- En el lavadero.
- En la cocina.
- En cualquier lugar después de fregar el suelo.

El contacto accidental de una persona con un objeto que esté en tensión puede producirse de dos formas distintas:

- 1- Cuando se tocan directamente elementos eléctricos que estén en tensión (contacto eléctrico directo)
 - Por existir cables pelados.
 - Por conectar los aparatos mediante conductores por los extremos pelados (sin clavija)



- Por realizar pequeñas reparaciones en enchufes y cableado sin haber cortado la corriente eléctrica previamente.
 - Al tratar de reparar algún aparato sin haberlo desconectado.
 - Al introducir los niños los dedos en bases de enchufes.
 - Por existir aparatos que carecen de tapas protectoras y por consiguiente tienen partes eléctricas accesibles.
- 2- Cuando se toca la carcasa de algún aparato electrodoméstico, que se ha puesto en tensión como consecuencia de una deficiencia en los aislamientos interiores (contacto eléctrico indirecto).

Están sujetos a este riesgo los aparatos electrodomésticos:

- Nevera
- Lavadora
- Lavaplatos.
- Etc...

Haga revisar su instalación eléctrica en el momento en que detecte cualquier anomalía.

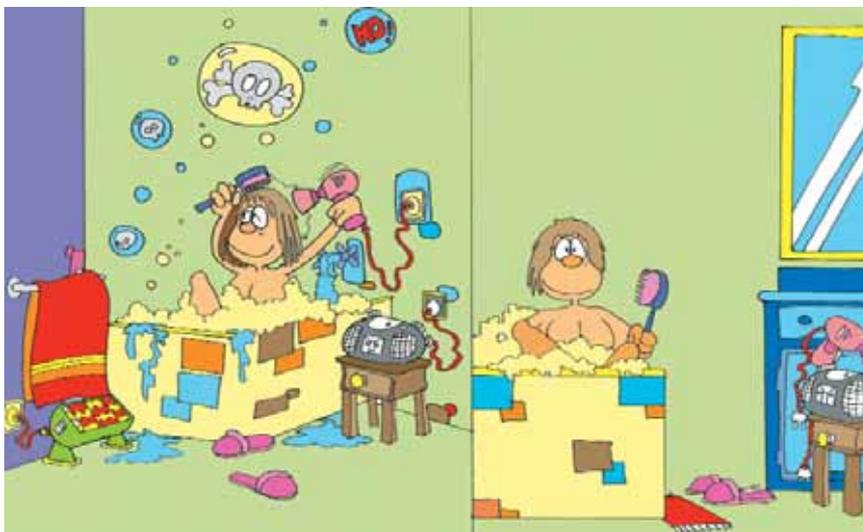
A los aparatos electrodomésticos que llevan el símbolo  (doble aislamiento) en su chapa de características, se les debe considerar como no peligrosos en este sentido, salvo en caso de que se mojen.



Para evitar estos accidentes debemos seguir las siguientes normas de prevención:

- Avisar a los técnicos cuando se desconozca la tarea a realizar.
- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo aun cuando el suelo esté seco.
- No utilizar elementos eléctricos, principalmente en cuartos de baño o cocinas, con las manos húmedas.

- Deben protegerse los enchufes para evitar que los niños tengan accidentes.
- Usar enchufes giratorios de seguridad para niños.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación, desconectar la corriente eléctrica en el cuadro general mediante el interruptor y comprobar seguidamente la ausencia de tensión.
- Advertir del riesgo a otras personas para que no conecten, colgando un cartel de aviso en el mismo interruptor.
- Comprobar periódicamente el correcto funcionamiento del diferencial de alta sensibilidad en el cuadro general.



- Los aparatos con enchufe con toma de tierra (planchas, secadoras de ropa, lavadoras, etc...) sólo deberán conectarse a bases de enchufes con toma de tierra.

ADVERTENCIA:

Estas medidas SÓLO protegen contra contactos eléctricos establecidos con carcassas metálicas de aparatos o tuberías metálicas que se hayan puesto accidentalmente en tensión, con motivo de una avería.

En ningún momento protegen de los contactos con elementos de la instalación eléctrica (cables pelados, bornes de enchufes, etc...) a no ser que instalemos un interruptor diferencial de alta sensibilidad (30 mA más o menos).



ASFIXIA RESPIRATORIA

La asfixia (fallo de la respiración pulmonar) se produce por una falta de oxígeno en el aire o por la imposibilidad de que éste llegue a los pulmones o la sangre. El oxígeno del aire no puede llegar a los pulmones cuando las vías respiratorias quedan obstruidas.

La obstrucción de las vías respiratorias puede ser externa o interna.

La obstrucción externa se denomina sofocación (taponamiento de nariz y boca o imposibilidad de movillización de la caja torácica). Un caso especial de sofocación es el producido por una compresión externa a través del cuello (estrangulamiento y ahorcadura).

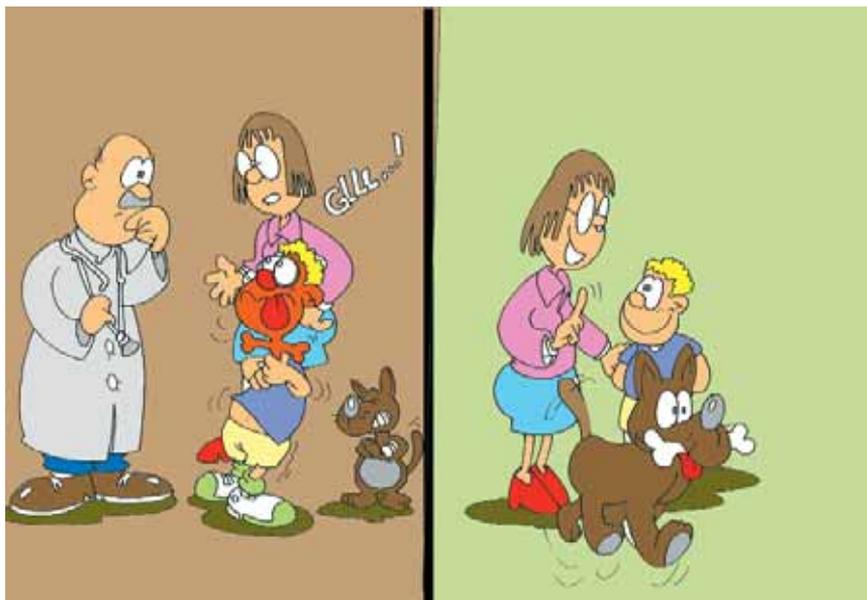
La obstrucción interna puede ser por objetos sólidos o por líquidos.

Los sólidos generalmente proceden del exterior, bien de forma accidental o bien de los alimentos que se atragantan. Además, los líquidos pueden proceder del interior de nuestro cuerpo (vómitos).

Cuando las obstrucciones líquidas se producen desde el exterior por inmersión de la cabeza en el agua nos hallamos ante la asfixia por ahogamiento.

Las causas principales que originan la asfixia son:

- Falta de oxígeno en los baños debido a la presencia de calentadores o estufas de gas.



- Introducción por la boca y nariz de pequeños objetos tales como botones, canicas, alfileres, imperdibles, etc...
- Taponamiento externo de las vías respiratorias por el vestido o la ropa de la cuna (niños menores de 1 año).
- Llevar en el cuello lazos o cadenas sujetadores de chupete y medallas.
- Utilizar las bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.
- Para niños muy pequeños, las bañeras, cubos y otros recipientes suficientemente grandes, llenos de agua, son un peligro.

A fin de evitar los accidentes producidos por estas causas deben tenerse en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- No instalar calentadores ni estufas de gas en el interior de los baños, ni en el interior de habitaciones mal ventiladas.
- Colocar a la persona que haya perdido el conocimiento de costado para facilitar la salida al exterior de posibles vómitos.
- Evitar que los niños de corta edad jueguen y manipulen objetos pequeños o aquellos que pueden desmontarse en piezas pequeñas.
- No utilizar cunas con barrotes demasiado distanciados.
- No dejar recipientes con agua, grandes o pequeños, cerca de los niños (sobre todo menores de año y medio).
- Enseñanza precoz de la natación.
- Protección por cierre vallado, separación, acceso difícil, uso de redes, etc... en piscinas, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua.
- Provocar el eructo en los lactantes después de las comidas y antes de recostarlos sobre un costado para dormir.
- Evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico.



- No dormir en la misma cama adultos y lactantes.
- Vigilar a los niños que circulen cerca de lugares con aguas profundas (rios, pozos, etc...)



ATRAPAMIENTOS, GOLPES Y SOBRESFUERZOS

ATRAPAMIENTOS

En diversas manipulaciones de elementos del hogar o en las reparaciones caseras, "bricolaje", existe la posibilidad, cada vez más creciente debido a la sofisticación del hogar, de atraparse las manos entre objetos móviles.

Las causas que generan estas situaciones son principalmente:

- Desmontaje y reparación de aparatos móviles en funcionamiento.



- Existencia de objetos con elementos agresivos móviles al descubierto (ventiladores sin rejilla, ascensores sin doble puerta, etc...)
- Presencia de niños situados detrás de las puertas de entrada.
- Atrapamiento de dedos y manos con puertas, cajones, baúles, etc...

Las medidas generales que anulan estas situaciones son:

- Compre aparatos con todos sus elementos móviles protegidos.
- Cuando realice el desmontaje o reparación de aparatos móviles (trituradoras, cuchillos eléctricos, ventiladores, tocadiscos, etc...) desenchúfelos previamente.



- Cuando existan niños cerca de puertas, ventanas, balcones, etc... VIGILE que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre.
- Vigilar las manos de los niños ante el peligro de atrapamiento con cajones, puertas, etc...
- Procure que los niños no usen los ascensores cuando no vayan acompañados de personas responsables.
- En las cabinas de ascensores, los niños deben situarse lejos de las puertas.

GOLPES

Es frecuente que en el hogar las personas reciban GOLPES (ya sea con objetos fijos, muebles, escaleras, ... ya sea con objetos móviles, caída de una maceta, herramientas,...).

Ambas formas de accidente, aunque generalmente poco graves, resultan frecuentes.



Las principales causas que los generan son:

- Objetos depositados en el suelo.
- Muebles colgados bajos y salientes, cajones abiertos, etc...
- Permanecer en el radio de acción de una puerta.
- Utilizar herramientas inadecuadas, en estado incorrecto o de forma poco precisa.

La eliminación de estas causas requiere:

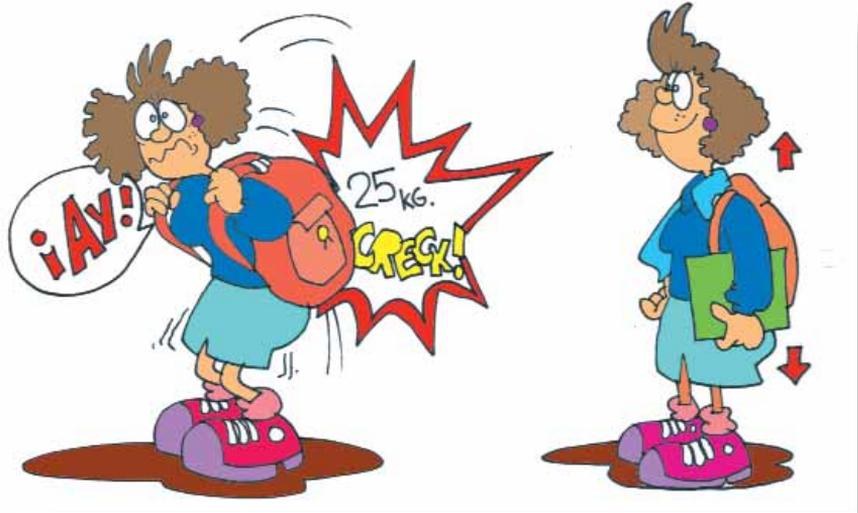
- No dejar armarios y cajones abiertos.
- Procurar que todos los muebles y objetos de decoración tengan el canto redondeado, nunca en arista viva.
- Ilumine adecuadamente todas las estancias de la casa.
- Seleccione siempre las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Evite que los niños jueguen con ellas. Guárdelas en cajas apropiadas.
- Situar los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.
- No colgar objetos sobre la calle (en balcones, barandillas, etc...)
- Donde haya niños se colocará un zócalo continuo o rejilla en la parte inferior de la barandilla de la terraza, para que no caigan objetos al exterior.



SOBRESFUERZOS

Los sobreesfuerzos físicos suelen producirse como consecuencia de la realización de movimientos repetitivos, levantamiento, empujes o arrastres de objetos pesados o realizados mediante posturas forzadas. Por ello deben seguirse las siguientes pautas:

- No emplear útiles de limpieza que precisen la realización de movimientos repetitivos de torsión.
- Colocar los objetos en función de su tamaño y peso, situando los más pesados en los estantes o armarios más bajos.
- Para levantar un objeto pesado debe acercarse el mismo cuerpo, flexionar las rodillas, nunca curvar la espalda y no realizar torsiones de tronco.



- Cuando un objeto es excesivamente pesado, se aconseja manipularlo en compañía de otra persona o de elementos auxiliares (carros de ruedas).

HERIDAS

En el hogar suelen producirse distintos tipos de heridas que, sin ser graves, ocurren con demasiada frecuencia.

Las más importantes son los cortes y pinchazos que se producen por contacto de las personas (generalmente manos y pies) con objetos cortantes o punzantes.

Sus principales causas son:

- Dejar objetos cortantes y punzantes al alcance de los niños.
- Utensilios cortantes o punzantes de cocina.
- Apertura de latas de conservas.



- No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez han sido utilizados.
- No utilizar una protección que impida el contacto directo con el elemento de corte (rejilla de un ventilador, funda de cuchillo, etc...)
- No haber reparado o eliminado aquellos objetos (vasos, platos, etc...) que con el uso presentan partes o aristas cortantes.
- Situar plantas punzantes (cactus) en zonas poco visibles y al alcance de los niños.

Su corrección exige:

- Proteger, alejar o eliminar en lo posible del alcance de los niños aquellos objetos que presenten superficies con aristas vivas (cuchillos, tijeras, aspas de ventilador, triturador, etc...)



- Revisar y eliminar platos y vasos rotos o escantillados.
- Situar las plantas punzantes en lugares visibles y fuera del alcance de los niños.
- Manejar con precaución los utensilios de cocina, sobre todo los cuchillos.
- Situar los costureros y su contenido fuera del alcance de los niños.

OTRAS HERIDAS

En el hogar pueden darse otro tipo de heridas como las producidas por armas de fuego y por animales domésticos (mordeduras y arañazos).

Su corrección implica que las armas de fuego se guarden descargadas en armeros bajo llave.

Para evitar mordeduras y arañazos no debe maltratarse nunca a los animales domésticos. Es aconsejable tenerlos bajo un estricto control veterinario.

BOTIQUÍN DOMÉSTICO

En todos los hogares es aconsejable que exista un botiquín que contenga al menos lo siguiente:

Instrumentos necesarios

- Tijeras rectas
- Pinzas
- Termómetro
- Goma elástica para cortar hemorragias.

Material de cura

- Algodón (paquete grande)
- Alcohol
- Agua oxigenada
- Antiséptico yodado
- Gasas estériles
- Vendas (varios anchos)
- Apósitos o tiras protectoras
- Esparadrapo (hipoalérgico en caso necesario)
- Guantes desechables

Medicamentos

- Crema con glicerina (quemaduras)
- Pomada o gel antiinflamatorio
- Analgésicos o antipiréticos habituales para dolores y fiebre. Antes de ingerirlos, leer en el prospecto los efectos secundarios, sobre todo quien padezca úlcera gastroduodenal.
- Pomada contra picaduras de insectos (a base de corticoides o antihistamínicos). Antes de aplicar, leer el prospecto.

Este botiquín debe ser renovado continuamente según caduquen los medicamentos.



CHEQUEO PARA LA SEGURIDAD DE SU HOGAR

La seguridad del hogar bien merece una preocupación detallada de los aspectos peligrosos que se pueden presentar en cada una de las distintas zonas de la casa (cocina, baño, comedor...).

¿Hasta qué punto su casa es segura?. Para contestar a este interrogante se ha diseñado una lista de preguntas cuya respuesta puede ser afirmativa o negativa.

Mediante este chequeo pueden averiguarse aquellos aspectos peligrosos sobre los que todavía no se ha efectuado ninguna corrección.

CORRIJA TODOS AQUELLOS PUNTOS QUE HAN MERECIDO UN **NO** EN SU RESPUESTA. De no hacerlo así, la seguridad de su hogar peligra.

COCINA

- La zona de la cocina y el fregadero
¿están bien iluminadas? SI NO
- Cuando está cocinando ¿procura que los
mangos de los cazos no sobresalgan de la
cocina y no estén situados sobre el fuego? SI NO
- Su batería de cocina
¿tiene mangos aislantes? SI NO
- Si se derrama algo en el suelo
¿lo recoge enseguida? SI NO
- Al encender el horno manualmente ¿abre la
puerta antes de abrir la espita del gas? SI NO
- ¿Sigue las instrucciones de utilización
de la olla a presión? SI NO
- ¿Tiene un compartimento especial para los
cuchillos de cocina? SI NO
- ¿Utiliza los aparatos eléctricos lejos del
fregadero? SI NO
- ¿Se seca las manos antes de utilizar los
aparatos eléctricos? SI NO
- Los productos de limpieza ¿están guardados
fuera del alcance de los niños? SI NO

¿Utiliza la escalera para alcanzar los estantes más altos? SI NO

¿Limpia y desengrasa con frecuencia la campana y el extractor de humos SI NO

Cierra los cajones inmediatamente después de su uso? SI NO

¿Desconecta los aparatos eléctricos para limpiarlos? SI NO

¿Evita las corrientes de aire que inciden sobre el fuego? SI NO

COMEDOR, SALA DE ESTAR, DORMITORIO

Las áreas de paso ¿están despejadas de muebles u otros objetos? SI NO

¿Tiene una pantalla apagachispas delante de la chimenea? SI NO

¿Evita las conexiones en enchufes múltiples? SI NO

¿Disponen las ventanas y balcones de un pestillo de cierre, fuera del alcance de los niños? SI NO

¿Puede encender y apagar la luz desde la cama? SI NO

¿Evita fumar en la cama? SI NO

BAÑO

- El suelo de la bañera o ducha
¿es antideslizante? SI NO
- ¿Hay una barra para agarrarse en la bañera
o en la ducha? SI NO
- ¿Evita utilizar aparatos eléctricos estando
descalzo? SI NO
- ¿Se seca las manos antes de utilizar aparatos
eléctricos SI NO
- ¿Evita utilizar aparatos eléctricos en la
bañera o en la ducha? SI NO
- ¿Llena la bañera con agua templada,
poniendo primero el agua fría? SI NO
- ¿Procura que el suelo del baño esté
siempre seco? SI NO

INSTALACIONES DE AGUA, GAS Y ELECTRICIDAD

- ¿Sabe dónde están las llaves de paso del
agua y del gas y puede cerrarlas? SI NO
- ¿Sabe distinguir con facilidad la conducción
del agua de la del gas? SI NO
- ¿Cierra la llave de paso del gas por las noches

- y al ausentarse de casa? SI NO
- Si sospecha que hay una llave de paso de gas que no vaya bien
¿llama enseguida a la compañía? SI NO
- ¿Sabe dónde está el interruptor general de la luz y puede desconectarlo? SI NO
- ¿Desconecta el interruptor de la luz para cualquier reparación eléctrica? SI NO
- ¿Mantiene los combustibles lejos de los focos de calor? SI NO
- Si su tabla de planchar no es metálica
¿dispone de una funda incombustible? SI NO

GARAJE

- ¿Está el garaje ordenado: herramientas ordenadas, suelo limpio, líquidos inflamables en recipientes seguros, etc...? SI NO
- ¿Está el garaje bien iluminado y con interruptores cerca de las puertas? SI NO
- ¿Deja el coche en el garaje, frenado y cerrado con llave? SI NO
- ¿Abre las puertas de su garaje antes de poner el coche en marcha? SI NO

ASCENSOR Y ESCALERA

¿Está la escalera bien iluminada? SI NO

¿Están los peldaños y el pasamanos
en buen estado? SI NO

¿Coloca a los niños alejados de las puertas
del ascensor? SI NO

GENERALES

¿Tiene junto al teléfono los números de urgencia?
(policía, bomberos, médico,...) SI NO

¿Lee las instrucciones antes de utilizar un medicamento,
un insecticida o un desinfectante? SI NO

¿Tiene los medicamentos fuera del alcance
de los niños? SI NO

¿Utiliza cera no deslizante para limpiar
el suelo? SI NO

¿Guarda las herramientas fuera del alcance
de los niños? SI NO

¿Baja las persianas para limpiar
los cristales? SI NO

¿Se asegura siempre de no dejar niños
sólos en casa? SI NO

Si en su casa viven niños,
¿tiene protegidos todos los enchufes? SI NO

¿Cumple la instalación eléctrica de su casa
con la reglamentación aplicable? SI NO

¿Dispone en su domicilio o en su edificio de
extintores con el agente extintor adecuado? SI NO

¿Están todos los productos en su envase
original y provistos de las correspondientes
etiquetas informativas? SI NO

¿Evita utilizar los sprays cuando está fumando
o existe alguna llama cerca? SI NO





JUGUETES SEGUROS

INTRODUCCIÓN

La elección de un juguete adecuado para nuestros hijos no debe ser una simple cuestión de espacio. Se han de tomar en consideración múltiples factores: La edad, su personalidad, sus gustos y preferencias, las características del juguete, lo que éste aporta en la formación del niño y de manera fundamental que el juguete que se va a comprar sea un producto realmente seguro.

Es indudable que los juguetes, si no cumplen unas condiciones específicas, pueden llegar a convertirse en peligrosos objetos que comprometen la seguridad del niño.

NORMATIVA

Para proteger a los niños de los juguetes peligrosos, se aprobaron los Reales Decretos 880/1990 y 204/1995 (B.O.E. de 12 de julio de 1990 y B.O.E. de 26 de abril de 1995), que regulan las normas de seguridad de los juguetes y en los que se incorporan tanto la normativa europea como lo establecido en diversos preceptos de la Ley General de Seguridad y la Ley General para la Defensa de Consumidores y Usuarios.

Advertencia e indicaciones de las precauciones de uso o manejo

Los juguetes deberán ir acompañados de indicaciones claramente legibles y adecuadas que permitan reducir los riesgos que entraña su uso.

Los juguetes no destinados a niños menores de treinta y seis meses, llevarán la advertencia: "no es conveniente para niños menores de treinta y seis meses", o "no es conveniente para niños menores de tres años".

Toboganes, columpios en suspensión, anillas, trapecios, cuerdas y juguetes análogos montados sobre soportes: irán acompañados de unas instrucciones de uso y precisarán que, en caso de omisión de los soportes, el juguete podría presentar riesgos de caídas o vuelco.

Los juguetes funcionales o su envase llevarán la inscripción: "*¡ATENCIÓN! Utilícese bajo vigilancia de adultos*". Irán también acompañados de instrucciones de uso y empleo. Se entenderá por juguetes funcionales aquellos que tengan las mismas funciones que aparatos o instalaciones destinados a adultos y de los cuales constituyen a menudo un modelo a escala reducida.

Los juguetes químicos exhibirán en sus envases la inscripción:
"¡ATENCIÓN! Únicamente para niños mayores de... (edad que fije el fabricante). Utilícese bajo la vigilancia de adultos".

Se consideran juguetes químicos: las cajas de experimentos químicos, las cajas de inclusión plástica, los talleres en miniatura de cerámica, esmalte, fotografía y juguetes análogos.

Patinetes y patines de ruedas para niños, si se venden como juguetes llevarán la inscripción:
"¡ATENCIÓN. Utilícese con equipo de protección. El recomendado es: casco, guantes, rodilleras, coderas, etc..."

Los juguetes náuticos llevarán la inscripción:
"¡ATENCIÓN!. Utilizar sólo en agua donde el niño pueda permanecer de pie y bajo vigilancia"

Recomendaciones para comprar juguetes

Lea cuidadosamente el etiquetado. Compruebe que estén indicados los siguientes datos:

- La marca CE.
- El nombre y/o razón social y/o marca.
- La dirección del fabricante o representante autorizado o importador.
- Las instrucciones de uso y, en su caso, las de seguridad y mantenimiento.
- Las advertencias e indicaciones que procedan, destacando las precauciones que se deberán tomar.

- No se fíe de la presentación del juguete. Siempre que sea posible, pruébelo en la tienda antes de adquirirlo.
- Elija juguetes sencillos, que desarrollen la creatividad y sean adecuados a la edad y personalidad del niño.

Edita:

Govern de les Illes Balears
Conselleria de Treball i Formació

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

AENA

Composició e impressió:

amadip.esment

DL:

PM-XXXX-2005

ISBN:

84-7425-438-8

NIPO:

211-95-020-6

Edición revisada y actualizada del documento: marzo 2005.

Reproducción con autorización del INSHT



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Treball i Formació

Direcció General de Salut Laboral

