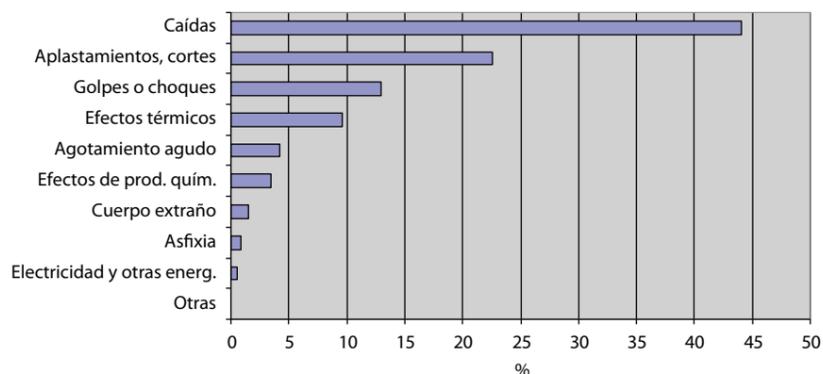


¿Cuáles son los accidentes más frecuentes?

Los accidentes más frecuentes son, con diferencia, las caídas, que representan casi la mitad de los accidentes domésticos y de ocio, seguidos de los aplastamientos y cortes y los golpes y choques, como se ve en el siguiente gráfico. El 60% de ellos ocurren en el hogar y el resto en otros lugares tales como la calle, recintos recreativos o deportivos, etc.

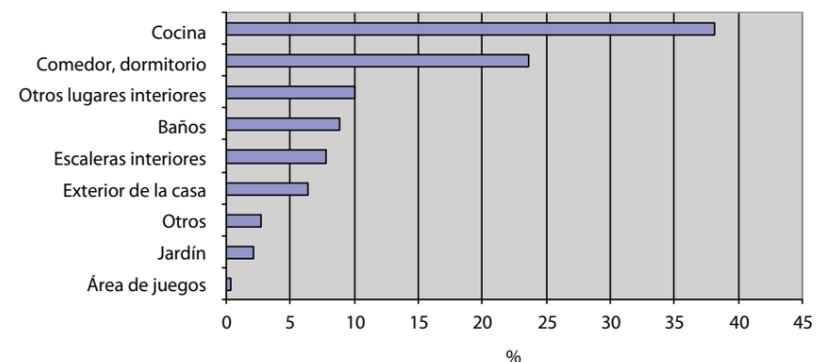
Distribución de los tipos de accidentes domésticos y de ocio en porcentaje



¿Cuál es el lugar más peligroso del hogar?

El lugar de la casa donde ocurren más accidentes es la cocina, con casi el 40%, seguido del comedor y el dormitorio, con cerca del 20%.

En qué lugar del hogar?



Por un trabajo sin riesgos

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

Aunque la misión del Instituto se centra en el ámbito laboral, el Instituto entiende que promover la seguridad en el hogar puede contribuir a desarrollar en la ciudadanía una conciencia preventiva que constituya un apoyo eficaz para las acciones preventivas que, en el trabajo, la ley atribuye fundamentalmente al empresario, pero a las cuales los trabajadores deben colaborar.

Encontrará mayor información sobre prevención de riesgos laborales en la página web del Instituto <http://www.insht.es> o en los servicios de asesoramiento de la Autoridad Laboral de su Comunidad Autónoma.



Por un trabajo sin riesgos



Accidentes: en casa también ocurren



Accidentes en el hogar: muchos, y más graves de lo que parece

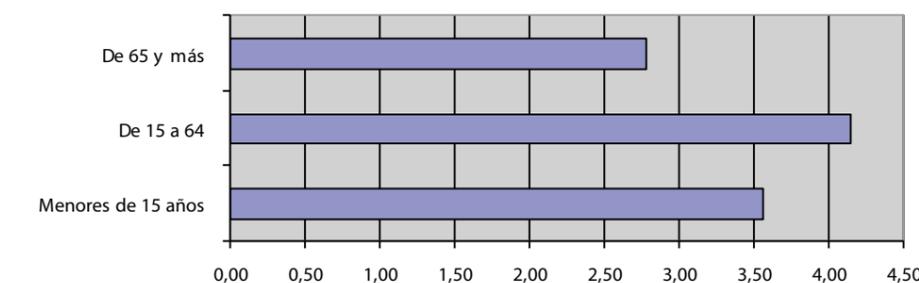
Según los datos del Instituto Nacional del Consumo, en el año 2007, en España, 1.749.247 personas sufrieron un accidente doméstico o de ocio que requirió asistencia médica. De ellas murieron un 0,1% (1.750 aproximadamente) y más de 100.000 tuvieron que ser hospitalizadas. El 36% sufrió algún tipo de secuela permanente. Ese mismo año se declararon en España 1.725.060 accidentes de trabajo (incluyendo tanto los que causaron baja como los que sólo requirieron asistencia médica); de ellos, 821 fueron mortales y 15.282 requirieron hospitalización.

En el hogar y el ocio se producen tantos accidentes como en el trabajo, pero su gravedad media es mayor, pues dan lugar a más del doble de fallecimientos y a seis veces más de hospitalizaciones, unos datos que coinciden en buena medida con los del conjunto de la Unión Europea.

¿Quién se accidenta?

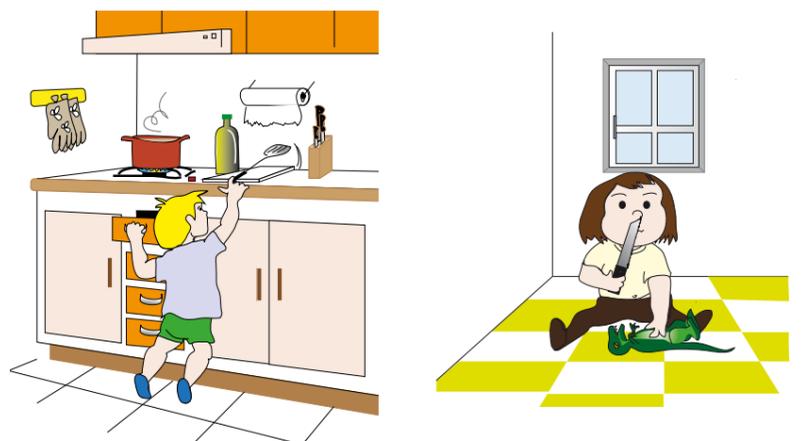
Contrariamente a lo que a menudo se cree, los accidentes domésticos y de ocio **no ocurren sobre todo a niños y ancianos**, pues aunque éstos son más vulnerables, las actividades potencialmente peligrosas las realizan mayoritariamente los adultos relativamente jóvenes, por lo que son ellos quienes se accidentan con mayor frecuencia.

Porcentaje de personas de cada tramo de edad que sufrieron accidentes domésticos o de ocio en España en el año 2007



La cocina: un lugar peligroso, sobre todo para los niños

Mientras se prepara la comida ocurren el 18,7% de los accidentes; es, con diferencia, la actividad más peligrosa. A veces se trata de accidentes que afectan a niños, especialmente quemaduras o cortes.



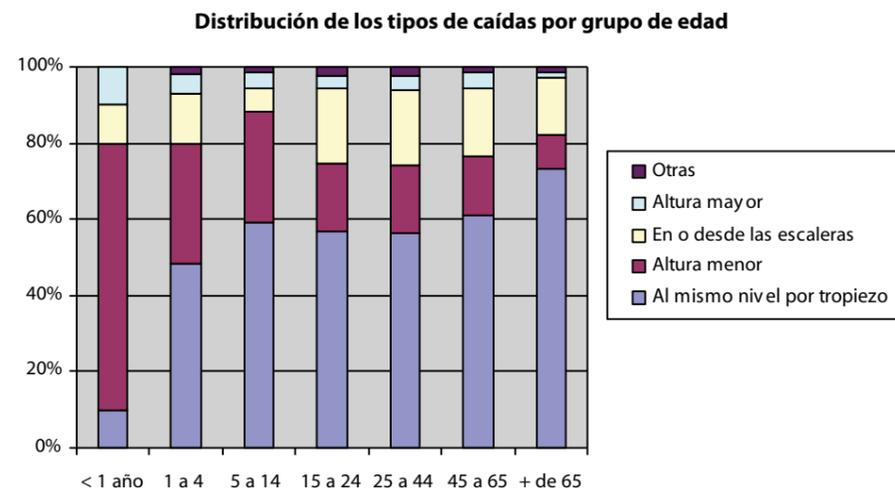
Para prevenir accidentes no deje nunca a los niños solos en la cocina y, además:

- Deje los mangos de cazos y sartenes hacia atrás, para que los niños no puedan alcanzarlos.
- No deje el fuego encendido al salir de la cocina. Es tan fácil olvidarse de él...
- Utilice guantes o manoplas para mover objetos calientes.
- Utilice cuchillos bien afilados. Un cuchillo mal afilado es peligroso porque obliga a hacer mucha fuerza al cortar y es fácil perder el control.

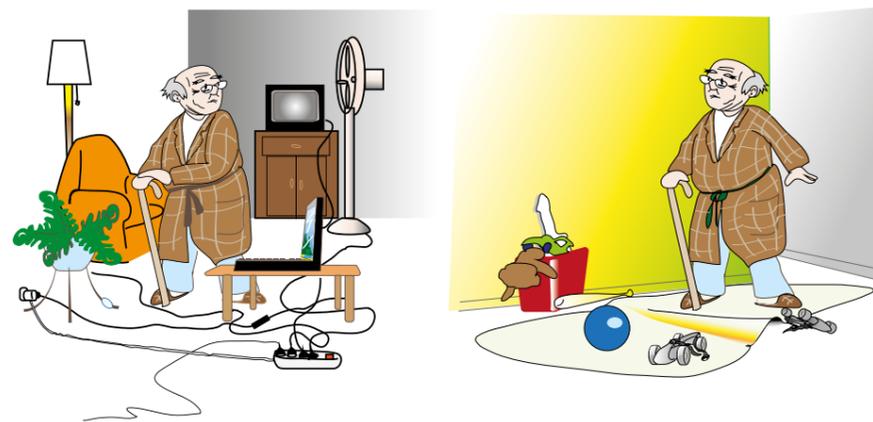


Las caídas: el accidente más frecuente

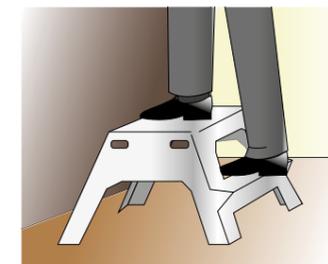
Como se muestra en el gráfico siguiente, las caídas por tropiezo son las más frecuentes en todos los tramos de edad, salvo en los niños menores de un año, que no andan, y son especialmente frecuentes en las personas



mayores. Para prevenirlas es fundamental evitar que haya obstáculos en el pavimento: juguetes, cordones eléctricos, etc. En los dibujos siguientes se presentan dos ejemplos de situaciones que deberían evitarse.



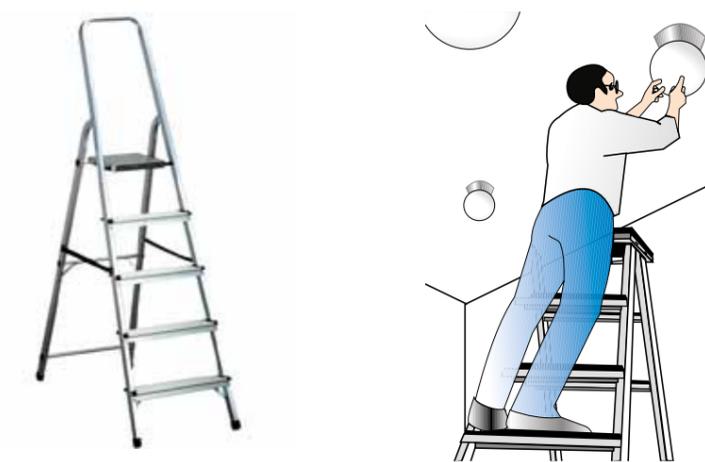
El segundo tipo más frecuente es el de las caídas de altura menor, que se producen en todas las edades. Prevenirlas exige evitar la utilización de sillas, taburetes, etcétera para alcanzar objetos altos. Para eso están las escaleras, o los taburetes de seguridad como el que se muestra a continuación.



La utilización de escaleras de mano es con frecuencia causa de accidentes graves, incluso mortales. La primera condición que debe cumplir una escalera es ser de calidad y estar en buen estado, sin daños visibles de ningún tipo. Es aconsejable adquirir escaleras que cumplan la norma EN 131. Son un poco más caras, pero mucho más seguras que las que no la cumplen.



Una buena escalera suele tener un arco en la parte superior de los escalones a fin de que la persona que la usa pueda sujetarse fácilmente en caso necesario. Además es conveniente que disponga de un sistema que impida la apertura excesiva de la escalera, que podría dar lugar a una caída. En la ilustración siguiente se muestra una escalera de este tipo.



No suba demasiado arriba. La escalera debe estar siempre totalmente abierta y su parte superior ha de quedar aproximadamente a la altura de su cintura, para poder sujetarse con facilidad en caso necesario. En la práctica ello representa dejar siempre libres los últimos dos o tres escalones, dependiendo del tipo de escalera, tal como se muestra en la ilustración superior.

Tal como se muestra en las ilustraciones siguientes, trabaje **siempre de frente** a la escalera. **Nunca de lado** a ella. Al subir o bajar debe hacerse también de frente a la escalera.

