

ACCIDENTES EN EL HOGAR



¿por qué ocurren?
¿cómo defenderse?



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

PRESENTACIÓN

A medida que, con el paso del tiempo y de la experiencia, centramos con mayor exactitud y concreción el espacio de conocimiento que denominamos “mejora de las condiciones de trabajo”, percibimos que esta no puede desligarse del entorno social en la que se da.

Mejorar una parte no implica forzosamente la mejora de la totalidad; de ahí que mejorar un aspecto, el mundo laboral, no implica mejorar totalmente lo que denominamos “salud”, entendida esta en la clásica definición de equilibrio físico, psíquico y social. Hay una sola salud y esta se pierde o se deteriora porque un conjunto de factores, laborales y extralaborales, la agreden. No podemos aislar una parte de nuestra “actividad” (el trabajo), velando en ella por nuestra salud y olvidar que, en numerosas ocasiones, esta se pierde en el hogar.

Esta concepción, que hoy denominamos “promoción integral de la salud” implica partir del concepto “cultura de la prevención”, cultura de la salud (en el marco más positivo de prever que en el negativo de reparar), de manera que impliquemos en la misma ACTITUD el hecho de velar por nuestra integridad en todo momento y en todo lugar. Poco podremos garantizar una “salud laboral” en unas personas accidentadas en el hogar, y poco o menos podremos hablar de salud en el hogar (espacio familiar y de ocio) si esta se ha deteriorado en el trabajo.

El INSHT es muy consciente de la correlación de actitudes que existe entre la “idea” subjetiva de salud en el trabajo y la “idea” subjetiva de salud fuera de él. En el deseo de que sea la persona la última valedora de su propia salud, amparándose en la estructura social y cultural, edita (como ya hiciera siete años) el presente manual sobre “accidentes en el hogar”, esperando aportar ideas que ayuden a los lectores a analizar los posibles accidentes en este ambiente extralaboral y, sobre todo, a defenderse de las agresiones que existen; cómo prevenir, en una palabra, el deterioro o la pérdida de la salud.

Javier Gómez-Hortigüela Amillo
Director del INSHT

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 fuente de peligro.

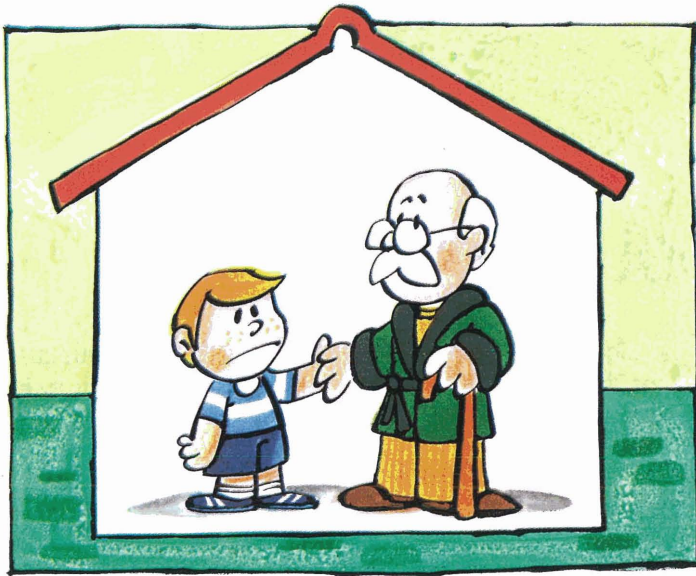
Por último si se analiza la cantidad de medicamentos que, al alcance de cualquiera, se encuentran profusamente distribuidos en nuestros hogares, comprenderemos cuán peligrosa es su presencia en los mismos. Este peligro viene potenciado por la atractiva presentación de los medicamentos.

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 MÁS 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 defensa 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.
- QUEMADURAS
- INCENDIOS Y EXPLOSIONES
- ELECTROCUCIÓN.
- 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 instalaciones deben ser seguras, respetando las normas que las autoridades dictan.

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.

CAÍDAS DE PERSONAS

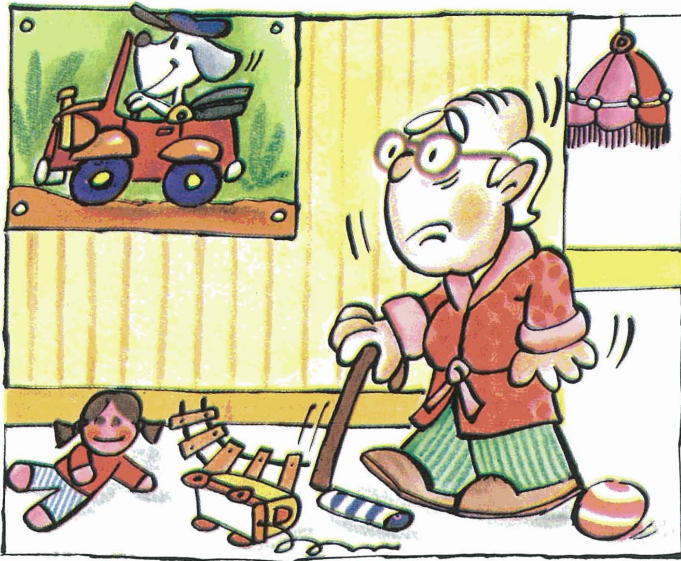
Tenga presente que en el hogar pueden producirse dos tipos de caídas:

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)

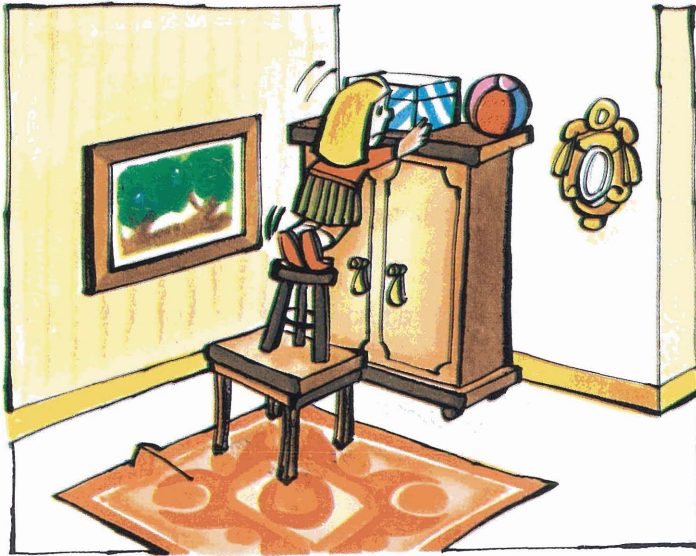


Pavimentos poco limpios.

Suelos resbaladizos por el uso continuo, pulido y encerado inadecuado, etc.

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 o rotos)



Con el fin de paliar las causas anteriores:

Mantenga el suelo, sobre todo en las zonas de circulación, lo más libre posible de obstáculos.

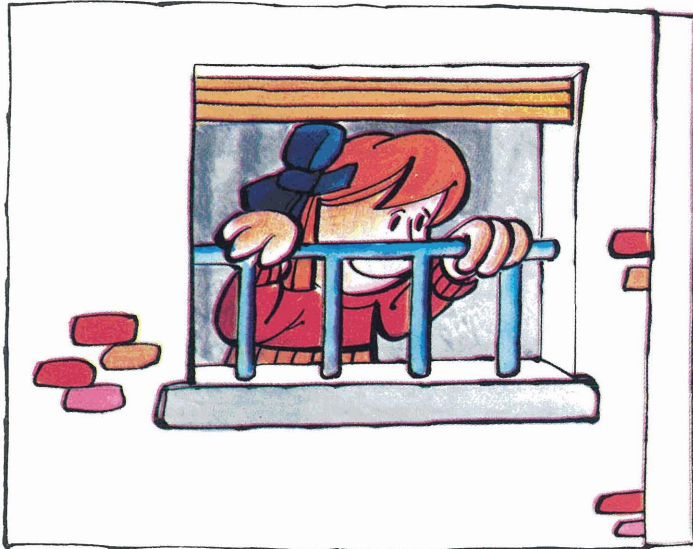
Evite tener superficies resbaladizas (grasa en cocinas, agua en el baño)
La limpieza no sólo es necesaria, sino que también es seguridad.

Revise que las escaleras de acceso al hogar tengan barandilla de altura no menor de 90 cm, dispongan de pasamanos en todos sus tramos, no tengan huecos por los que pueda caer un niño y sean fuertes.



Evite que los niños se deslicen por las barandillas.

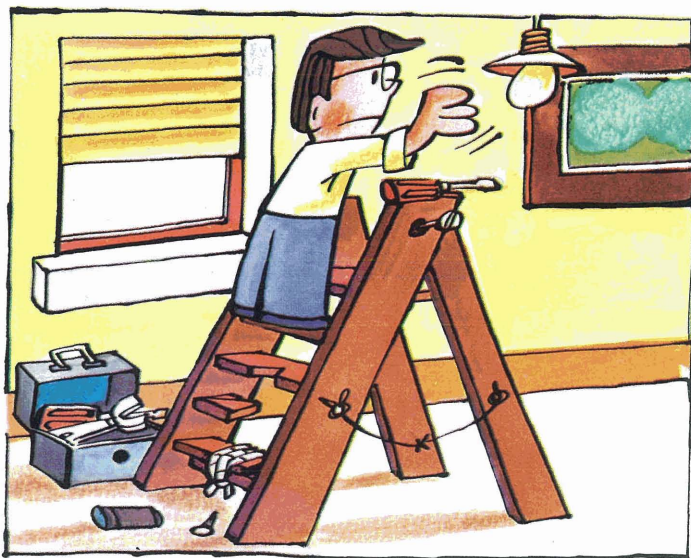
Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 m. del suelo mediante defensas (barandillas, rejillas, ...) que impidan la caída de personas.



Evite colocar objetos que anulen la protección de la barandilla (macetas junto al 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 apertura a los niños.

No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos o empalmados, resbaladizos, sin zapatas antideslizantes en su base, etc.). De cualquier manera, su uso debe estar prohibido a los niños.



Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera), 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 más 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.

No caminar a oscuras. Encender la luz antes de entrar en una sala o recinto.

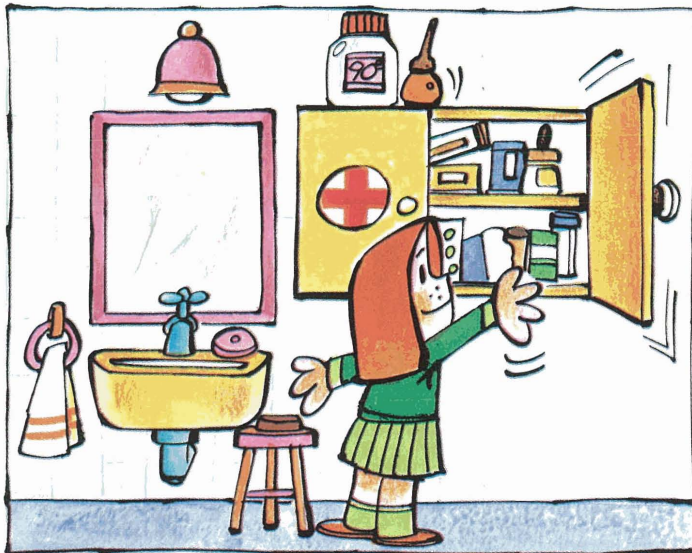
INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES

Las intoxicaciones suelen ser consecuencia de la ingestión o inhalación.

Las alergias son consecuencia de la inhalación o contacto de la piel.

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

Medicamentos



Productos de limpieza



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

Insecticidas y productos de jardinería.

Pinturas, disolventes y adhesivos.

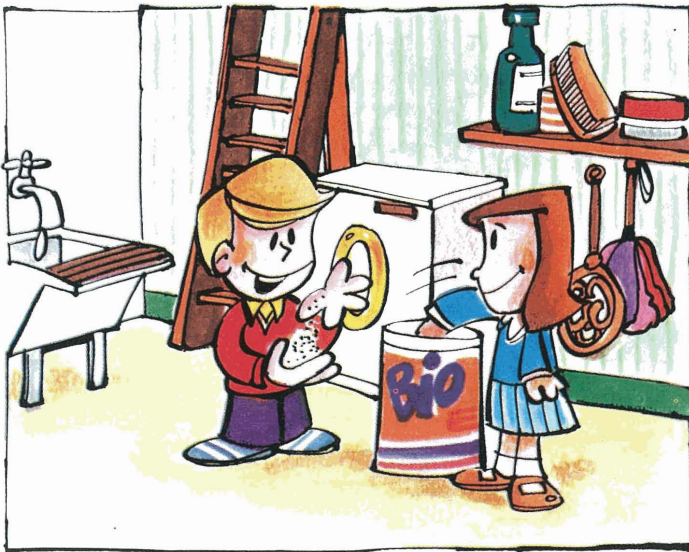
Combustibles (se incluyen también los productos derivados de la combustión).

Productos de perfumería

Bebidas alcohólicas.

Normas generales de prevención:

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 de uso del fabricante.

No almacenar conjuntamente productos con distinta finalidad de uso

Cuando ya no se utilice la sustancia tóxica, consulte a la Agencia de Medioambiente la forma de eliminarla.

Algunas normas específicas de prevención

PRODUCTO	MEDIDA PREVENTIVA
Medicamentos	<p>No tomar medicinas si no han sido recetadas por el médico.</p> <p>Tener sólo lo imprescindible para primeros auxilios</p> <p>No almacenarlos en las mesillas de noche.</p> <p>Comprobar siempre la fecha de caducidad.</p> <p>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).</p>
Productos de limpieza	<p>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.</p>
Insecticidas y productos de jardinería	<p>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.</p>



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 de disolvente. Deberán estar en recipientes adecuados a su uso, correctamente etiquetados y lejos de focos de calor.

Combustibles y productos de combustión

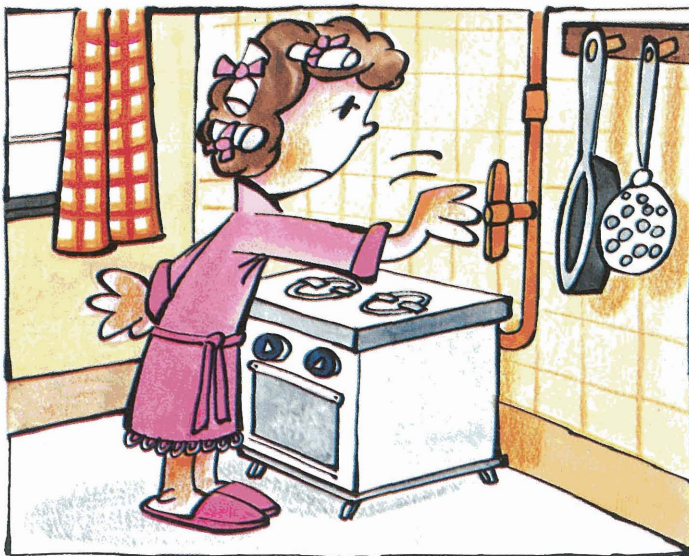
No situar calentadores a gas en cuartos de baño ni locales mal ventilados. Las estufas y braseros no deben emplearse en locales sin ventilación.

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

Controlar la buena combustión de los braseros.

No emplear estufas de gas y braseros en dormitorios, cuartos de baño y otros recintos poco 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.

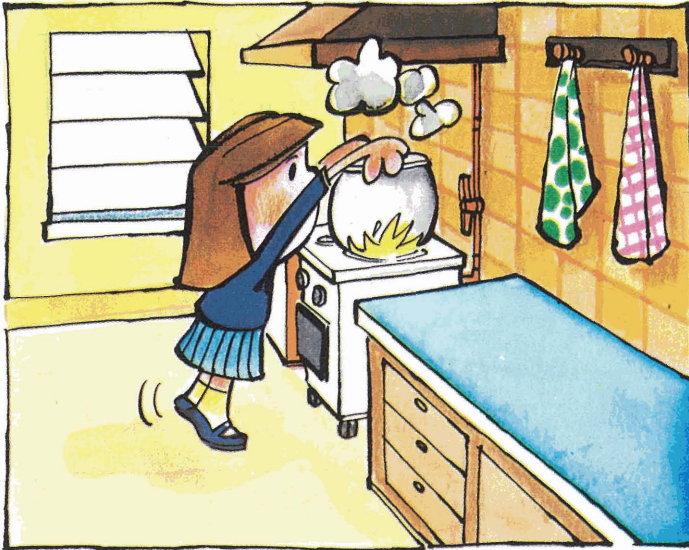


QUEMADURAS

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.



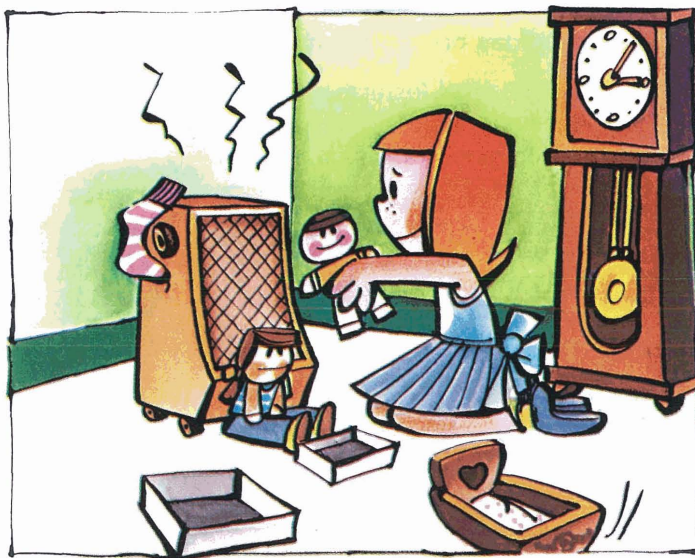
Utilizar elementos desprovistos de asas o mangos aislantes.
Manejar objetos calientes sin la debida protección en las manos.
Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
Manipular inadecuadamente pólvoras (petardos y cartuchos).

Las medidas preventivas contra estas causas requieren:

Utilizar guantes de protección al manipular productos cáusticos para evitar que entren en contacto directo con la piel.
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 las 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



Manipule con cuidado petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños

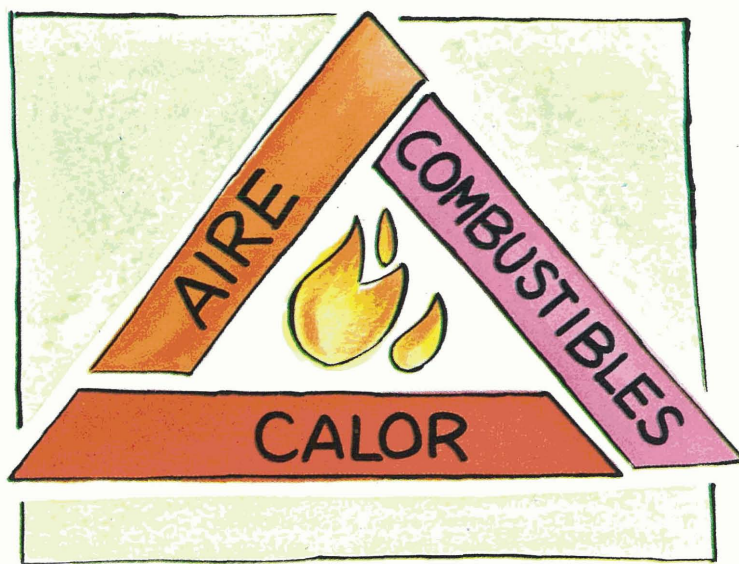
INCENDIOS Y EXPLOSIONES

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, etc.

COMBUSTIBLES:

Gaseosos: Butano, propano, gas ciudad, 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

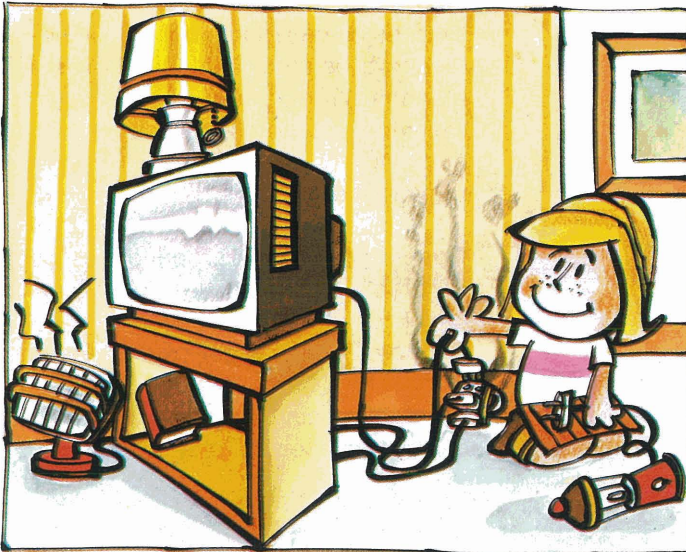
Apague perfectamente las cerillas y colillas de cigarrillos.
Coloque ceniceros adecuados en los lugares oportunos.
No fume en la cama.



No permita que los niños utilicen o jueguen con cerillas y/o mecheros

ELECTRICIDAD

No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos.



Tenga cuidado especialmente con los de mucho consumo como: radiadores, lavavajillas, planchas, lavadoras, braseros eléctricos y cocinas eléctricas.

Empotre los hilos eléctricos y evite los empalmes incorrectos.

Si su instalación general dispone sólo de fusibles, dótele de interruptor magnetotérmico e interruptor diferencial de alta sensibilidad (30 mA). En caso de duda, consulte a un electricista competente.

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

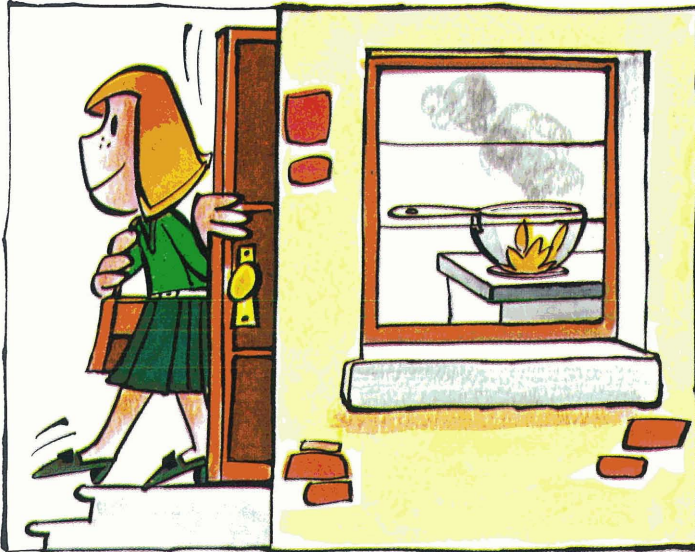


Cierre las llaves de paso por las noches y cuando se marche de casa.

Nunca almacene su bombona cerca de focos de calor ni en terrazas soleadas.

NORMAS GENERALES

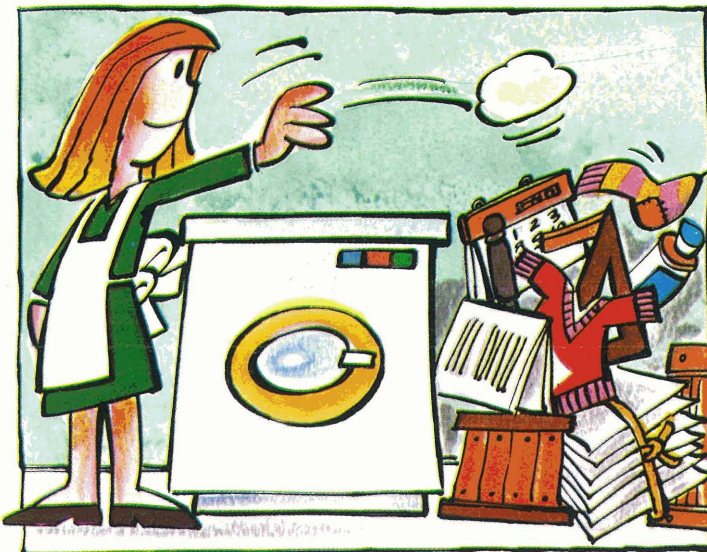
No deje cosas en el fuego ni aparatos de gas y eléctricos en funcionamiento cuando abandone su domicilio.



Limpie o sustituya periódicamente los filtros de la campana extractora de su cocina.

Evite las 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 el edificio donde vive no tiene protección por extintores, compre un extintor de 6 o más Kilos de polvo antibrasa y colóquelo en un lugar visible y de fácil acceso.

NORMAS DE EMERGENCIA

No pierda nunca la calma.

Si no puede apagar el fuego, salga del recinto y cierre la puerta.

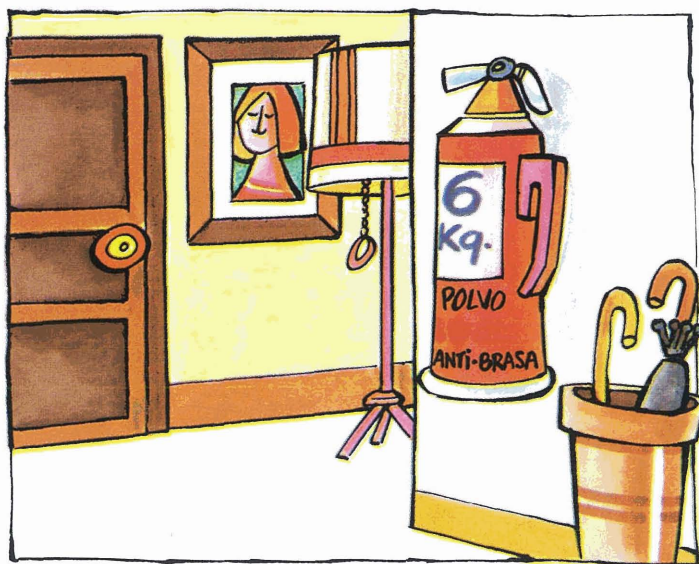
Si el fuego es en otra vivienda de su edificio, trate de salir por la escalera (nunca en el ascensor), habiéndose mojado previamente la ropa y con un pañuelo mojado protegiéndose la nariz y la boca.

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).

Si no puede salir de un recinto, cierre la puerta y tape las rendijas con toallas mojadas para evitar que entre el 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 haber 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:

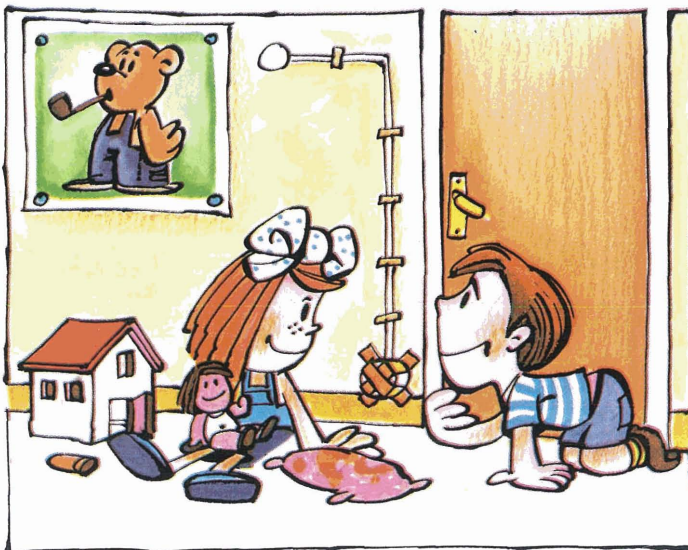
No conectar aparatos que se hayan mojado.

Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo aun cuando el suelo esté seco.

No tener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos en el baño al alcance de las manos.




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.

Debe disponerse de un interruptor diferencial o disyuntor diferencial de alta sensibilidad (30 mA) en el cuadro general. Se comprobará su funcionamiento de forma periódica (una vez a la semana), pulsando "el botón de prueba" que lleva incorporado.

Disponer de un conductor de puesta a tierra en todas las bases de los enchufes. Este conductor deberá llegar a las carcasas de todos los aparatos electrodomésticos que no lleven grabado el símbolo  (doble aislamiento).

ADVERTENCIA:

Estas medidas SÓLO protegen contra contactos eléctricos establecidos con carcasas 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. 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 movilización 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.

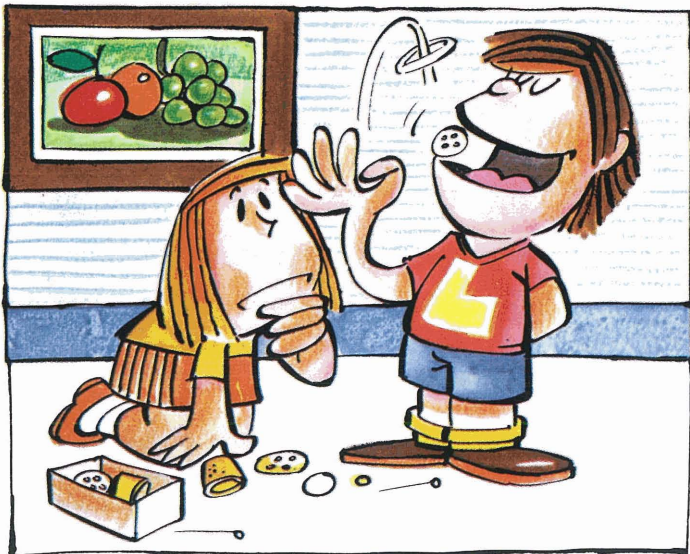
Los sólidos generalmente proceden del exterior, bien de forma accidental, o bien de los alimentos que se atragantan. Los líquidos pueden proceder del interior de nuestro cuerpo (vómitos).

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 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.

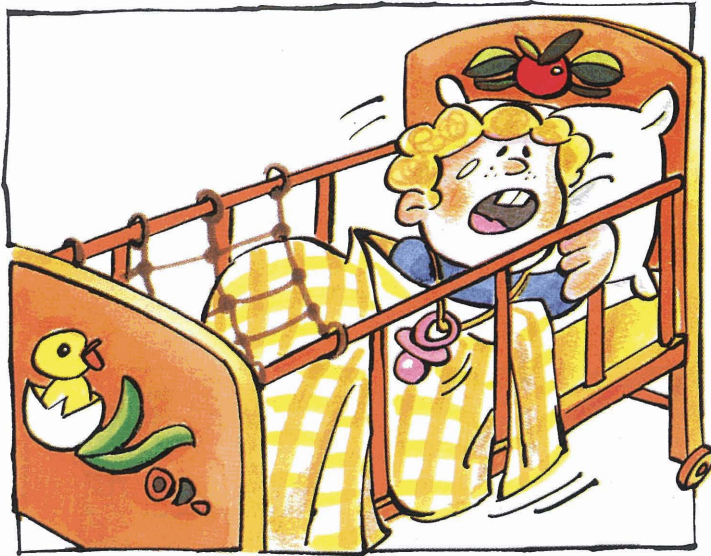
Utilizar las bolsas de plástico como capuchas o caretas de juego.

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.

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 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.

Colocar a la persona que haya perdido el conocimiento de costado para facilitar la salida al exterior de posibles vómitos.

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 (ríos, pozos, etc).



ATRAPAMIENTOS Y GOLPES

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.).

Niños situados detrás de las puertas de entrada.

Las medidas generales que anulan estas situaciones son:

Compre aparatos protegidos con sus correspondientes carcasas.

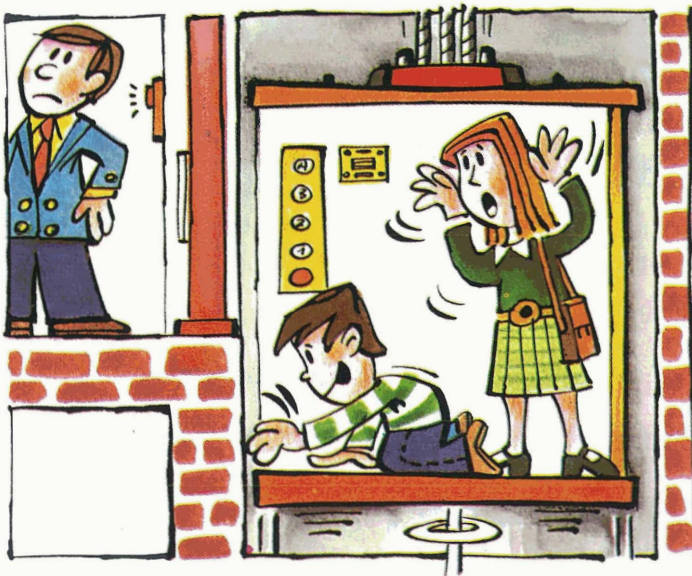
Cuando realice el desmontaje o reparación de aparatos móviles (tritadoras, cuchillos eléctricos, ventiladores, tocadiscos, etc.) desenchúfelos previamente.

Cuando existan niños cerca de puertas, ventanas, balcones, etc., VIGILE que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre.



Procure que los niños no usen los ascensores cuando no vayan acompañados de personas responsables.

En camarines de ascensores sin puerta sitúe a los niños en el fondo del ascensor (los camarines sin puerta son muy peligrosos, por lo que es recomendable instalar puertas inmediatamente)



Golpes

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

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

Las causas principales 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 anulación 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.

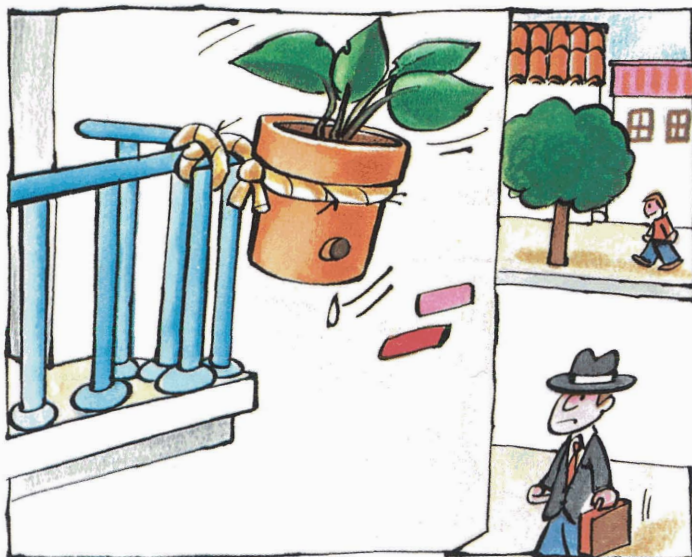
Ilumine adecuadamente todas las estancias de la casa.

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.



HERIDAS

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

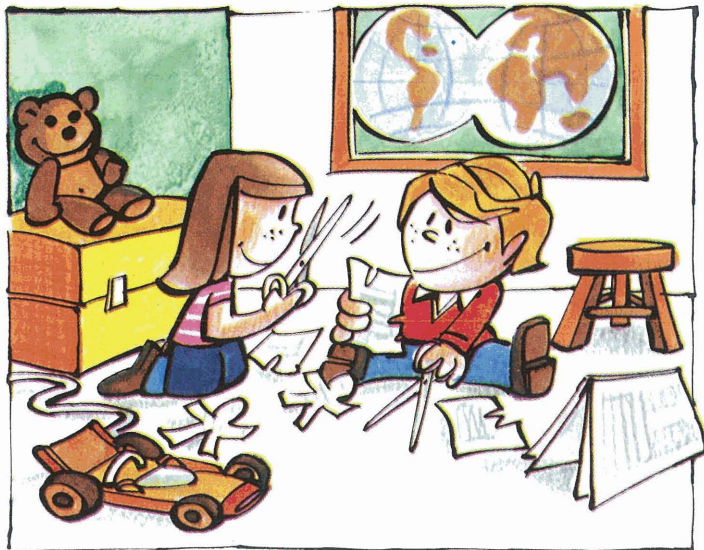
Las más importantes son los cortes y pinchazos que se producen por contacto de las personas (generalmente manos y pies) con objetos cortantes o punzantes.

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.



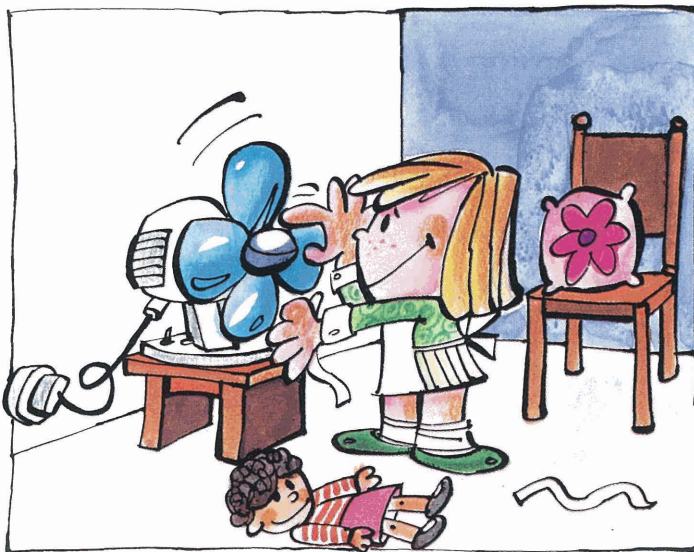
No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez han sido utilizados.
No utilizar una protección que impida el contacto directo con el elemento de corte (rejilla de un ventilador, funda de cuchillo, etc.).

No haber reparado o eliminado aquellos objetos (vasos, platos, etc.) que con el uso se han convertido parcialmente en 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, aspas de ventilador, triturador, etc.).



Revisar y eliminar los 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

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

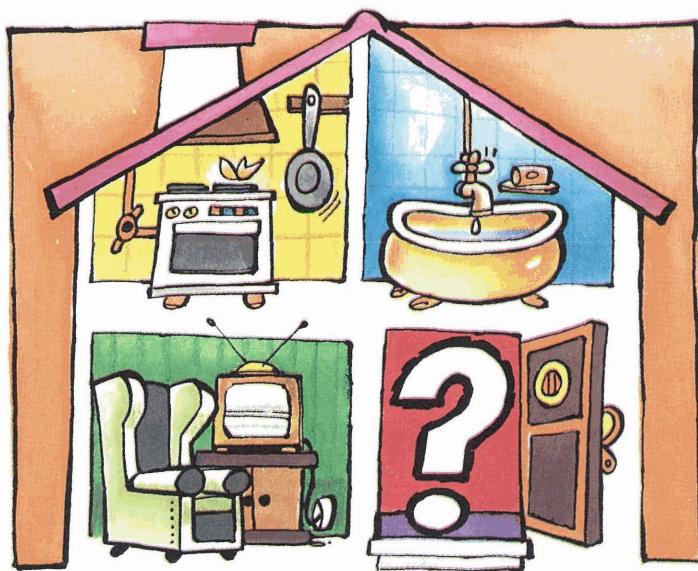
Material de cura

Algodón (paquete grande).
Alcohol.
Agua Oxigenada.
Antiséptico Yodado.
Gasas Estériles.
Vendas (varios anchos).
Apósitos o tiras protectoras.
Esparadrapo (hipoalérgico en caso necesario).

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 las 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 peligrará.

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 o asas aislantes?
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 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 las puertas y 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 gas que no va bien ¿llama enseguida a la compañía?

SI ☐ NO ☐

¿Sabe dónde está el interruptor general de la luz y puede desconectarlo?

SI ☐ NO ☐

¿Dispone de fusibles de recambio, si su instalación los tiene?

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 en el fondo del ascensor cuando éste no tiene doble puerta?
- 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 solos en la casa?
- SI ☐ NO ☐
- ¿Si en su casa viven niños, tiene protegidos todos los enchufes?
- SI ☐ NO ☐
- ¿Dispone en su casa de un interruptor diferencial de alta sensibilidad? (30 miliamperios)
- SI ☐ NO ☐

¿Dispone en su casa de un extintor de fuego antibrasa, si no lo tiene a nivel comunitario en el rellano de su escalera?

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 880/90 y 204/1.995 (B.O.E. de 12 de Julio de 1.990 y B.O.E. de 26 de Abril de 1.995), 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 la vigilancia de adultos”. Irán también acompañados de instrucciones de uso o 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:

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
C/ Torrelaguna, 73 - 28027 MADRID

Composición e impresión:

Servicios de Ediciones y Publicaciones I.N.S.H.T. MADRID

D.L. M-686-96

I.S.B.N. 84-7425-438-8

N.I.P.O. 211-95-020-6



MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO