



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR: INTOXICACIONES Y OTROS



Por medicamentos

Las principales causas de toxicidad son debidas a:

- > Sobredosificación.
- > Hipersensibilidad del organismo, lo que da lugar a reacciones alérgicas a los medicamentos.
- > Reacción derivada de las peculiaridades genéticas del paciente.
- > Interacciones entre medicamentos.
- > Efectos secundarios.

Cómo prevenir estas intoxicaciones

- > Debe evitarse el consumo de fármacos no prescritos por el médico.
- > Antes de tomar algún medicamento hay que consultar la fecha de caducidad.
- > Los medicamentos deben guardarse en las condiciones que aconseja el fabricante (lugar fresco y seco y a veces en el frigorífico).
- > Cada medicamento debe guardarse en su envase original con su etiquetado y conservar su folleto para saber en todo momento el nombre y la indicación del fármaco.
- > Es aconsejable saber para qué sirven cada uno de los medicamentos que se toman y conocer las dosis y el número de veces en que hay que distribuir las a lo largo del día.
- > Suprima la toma cuando se ha completado el plazo indicado por el médico.

INTOXICACIONES



Por alimentos

Cómo evitar las intoxicaciones por alimentos

- > Lavarse cuidadosamente las manos antes de tocar los alimentos. Si se trata de alimentos perecederos, guardar en el frigorífico o en un lugar fresco y sin humedad.
- > Vigilar las fechas de caducidad.
- > Limpiar minuciosamente cualquier utensilio después de utilizarlo.
- > No consumir alimentos o bebidas hechos con huevos, aves de corral o carne crudos o poco cocidos, ni leche u otros productos lácteos que no estén pasteurizados.
- > Desechar cualquier conserva cuyo envase presente deformidades, agujeros o parezca hinchado.
- > No volver a congelar un alimento una vez descongelado, ni recalentar varias veces una comida.
- > Cocinar la carne completamente, en especial la carne picada y los productos elaborados con ella.
- > Lavar bien las frutas y verduras.
- > Consumir leche pasteurizada.
- > Consumir agua potable. Ante la duda, hervirla.



Por gas

Normas para prevenir las intoxicaciones por gas

- > Evitar de uso de braseros de carbón, chimeneas y estufas de butano.
- > Revisar periódicamente las instalaciones del gas. Existe un servicio de revisión de instalaciones.
- > Evitar quedarse dormido en las mesas donde haya braseros o estufas.
- > Comprobar al acostarse que las llaves del gas están cerradas.
- > Dejar siempre una ventana entreabierta.



Quemaduras

- > **Por calor:** Fuego directo, líquidos en ebullición u objetos calientes.
- > **Productos químicos:** Cal viva, sosa cáustica, ácido sulfúrico (fertilizantes), lejía, etc.
- > **Eléctricas:** Instalaciones de alta tensión, circuitos, rayos.
- > **Frío (congelación):** Son necesarios frío intenso y un alto grado de humedad en el ambiente.

Qué no debemos hacer ante una quemadura

Ante una quemadura grave...

- > NO aplicar ungüentos, aceites o pomadas, hielo, etc., sobre la lesión.
- > NO respirar, soplar, ni toser sobre la quemadura.
- > NO tocar la piel lesionada, muerta o con ampollas.
- > NO retirar la ropa que esté pegada a la piel.
- > NO dar nada a la víctima por vía oral.
- > NO sumergir una quemadura grave en agua fría, porque puede provocar un shock.
- > NO elevar la cabeza de la víctima si hay quemaduras de las vías respiratorias, porque puede cerrar dichas vías.

OTROS ACCIDENTES



Incendios y explosiones

Cómo actuar ante un incendio

- > Mantener la calma.
- > Si es posible sofocarlo, usar extintores.
- > Si es de grandes dimensiones o no se puede localizar el origen, buscar una salida y evacuar a todas las personas.
- > Llamar a los servicios de emergencia (112).

Cómo prevenir incendios y explosiones

- > Apagar perfectamente cerillas y cigarrillos y no fumar en casa.
- > NO sobrecargar enchufes con demasiados aparatos, ya que puede provocar cortocircuitos.
- > Evitar empalmes caseros y empotrar siempre los cables eléctricos.
- > Revisiones periódicas de calderas, instalaciones de gas y chimeneas por un técnico.
- > NO abandonar utensilios de cocina en el fuego, ni aparatos eléctricos en funcionamiento cuando salga de casa.
- > Antes de salir de casa, verificar que las llaves de la cocina están cerradas.
- > NO dejar telas cerca de los fogones de la cocina.
- > Si se siente olor a gas no encender la luz.
- > En caso de incendio eléctrico NO intentar apagar con agua, ni manipular los aparatos implicados sin precaución.
- > Si hay chimenea en casa, NUNCA irse a dormir con el fuego encendido.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

OTROS ACCIDENTES



Electrocuciones

Qué hacer en caso de electrocución

- > Cortar la corriente eléctrica.
- > Llamar a los servicios de emergencia (112).
- > Intentar despegar al accidentado de la fuente eléctrica con un objeto de plástico o madera.
- > Acudir al Centro de Salud aunque no haya lesiones de aparente gravedad.

Cómo prevenir una electrocución

- > NO conectar NUNCA a la red eléctrica aparatos que se hayan mojado.
- > NO debe existir ninguna fuente eléctrica a menos de 1 metro de la bañera.
- > NO manipular aparatos eléctricos desde la ducha o recién salido de ella, o estando descalzo.
- > Mantener cableado y fusibles protegidos con las cajas adecuadas.
- > NO tratar de reparar o manipular aparatos eléctricos sin desconectar el interruptor general situado en el cuadro general.
- > NO sobrecargar enchufes ni hacer empalmes caseros.
- > Ante averías, avisar a un técnico cualificado y no tratar de reparar nosotros mismos.

