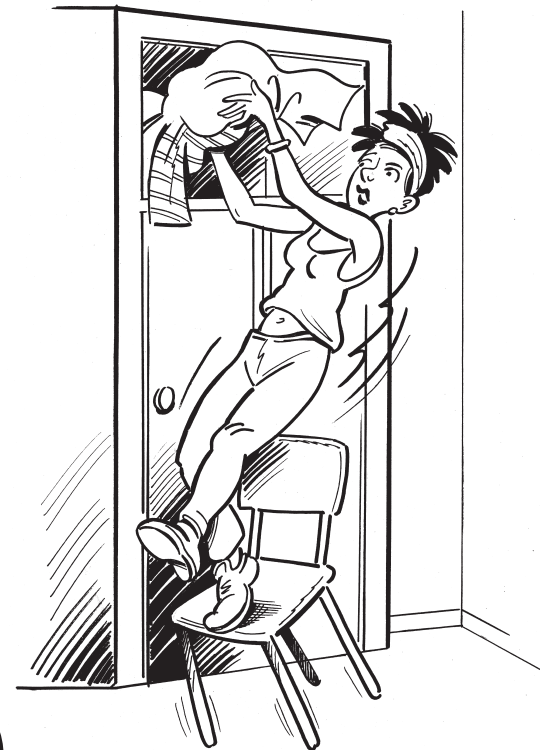


# FORMACIÓN

prevención

[www.maz.es](http://www.maz.es)



prevención

**riesgos en el hogar**  
**guía para vivir seguros**

05002657-4-01

**FORMACIÓN**

# **RIESGOS EN EL HOGAR GUÍA PARA VIVIR SEGUROS**

## **AUTORES**

*D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Pilar Paúl Garasa  
(Psicóloga y Técnico Superior  
en Prevención de Riesgos Laborales)*

*D. Roberto Ortiz de Landázuri Solans  
(Ingeniero Técnico y Técnico Superior  
en Prevención de Riesgos Laborales)*



**IMAZZ**  
DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN

<b>1</b>	<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Accidentes en el hogar</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Caídas de Personas</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Atrapamientos y Golpes</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Quemaduras</b>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Heridas y Cortes</b>	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Intoxicaciones</b>	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>Incendios y Explosiones</b>	<b>25</b>
<b>9</b>	<b>Prevencciones especiales</b>	<b>31</b>
<b>10</b>	<b>Atenciones especiales en cada Habitat</b>	<b>40</b>
<b>11</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>47</b>
	<b>Bibliografía</b>	<b>47</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

Los accidentes constituyen la cuarta causa de muerte en la Unión Europea, después de las enfermedades de corazón, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, con un 5% de las defunciones. Por su parte, los accidentes son responsables de gran cantidad de muertes prematuras, ya que son la primera causa de muerte entre los menores de 35 años.

Ante esta situación en las sociedades modernas se han elaborado una serie de instrumentos estadísticos, entre los que cabe destacar los referidos a los accidentes de tráfico, accidentes laborales, enfermedades de declaración obligatoria, defunciones, morbilidad, Encuesta Nacional de Salud, etc. que describen y analizan el fenómeno de la siniestralidad, accidentalidad o mortalidad de la población por diferentes motivos.



Las lesiones relacionadas con las actividades domésticas y de ocio, es decir, aquellas que acaecen durante la ejecución de las actividades no remuneradas, que hoy día ocupan gran parte del tiempo de las personas, estaban sin embargo poco analizadas en cuanto al número, al lugar, al tiempo, a las secuelas, a la repercusión sanitaria que producen, etc. Ante esta situación la U.E. desarrolló un instrumento para analizar estos accidentes en el año

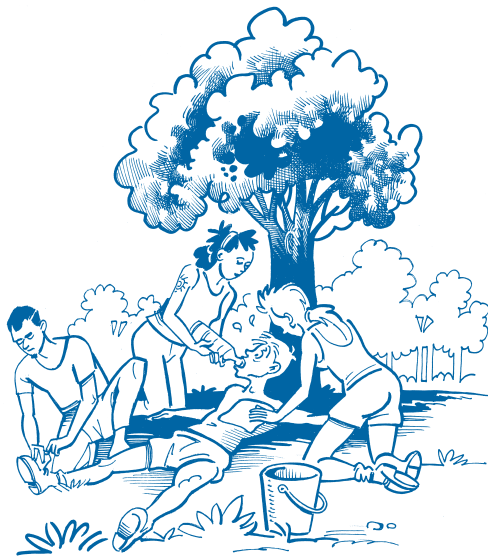
1981, conocido por la denominación de EHLASS, *Sistema Comunitario de Información de Accidentes Domésticos y de Tiempo Libre*, que actualmente (1999-2003) se integra en el nuevo Programa, denominado Red de Accidentes Domésticos y de Ocio y que en España se conoce con el acrónimo de D.A.D.O. (Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio).

El objetivo que se persigue es contribuir a las actividades que traten de reducir la incidencia de las lesiones, especialmente las provocadas por accidentes domésticos o actividades de ocio. Para llevar a cabo este objetivo la Decisión 372/1992/CE del Parlamento y del Consejo, por el que se aprobó este Programa de Prevención de Lesiones, ha deseado promover:



- Un seguimiento epidemiológico de las lesiones por medio de un sistema comunitario de recogida e intercambio de datos sobre las mismas basado en la consolidación y la mejora del antiguo sistema EHLASS.
- Un intercambio de información sobre la utilización de dichos datos para contribuir a la determinación de las prioridades y de las mejoras estratégicas de prevención.
- No podemos ignorar que los accidentes domésticos y de ocio tienen una gran incidencia y repercusión en la sociedad a distintos niveles:
- Sobre los costes sanitarios, sean públicos o privados. Un informe de la comisión del año 1997 indicaba que los gastos mínimos por hospitalización de los accidentes denominados EHLASS supusieron por ese año 3,9 millones de Euros.
- Sobre el sistema productivo o escolar, en cuanto al número de jornadas laborales o escolares perdidas.
- En cuanto a las secuelas o daños que acarrear al damnificado en su vida diaria, y
- Sobre la imagen que pueden percibir los consumidores de los productos o servicios que acarrear eventos de estas características.

El actual Programa es, por lo tanto, un instrumento analítico que busca detectar aquellos accidentes producidos en el hogar o en su entorno inmediato –en particular, en los jardines, patios, garajes, áreas naturales–, así como durante la realización de las actividades de tiempo libre, deportivas, escolares o domésticas, que hayan tenido como consecuencia el requerimiento de cuidados médicos o sanitarios.



En la misma línea, se recogen informaciones sobre los distintos aspectos que afectan a la seguridad de los productos y, en particular, acerca de la vinculación entre el elemento u objeto causante, la víctima y su entorno, en el momento en que se manifiesta el accidente. Los datos obtenidos se consideran de gran importancia para la protección del consumidor, sobre todo desde el punto de vista de la prevención y de la determinación de su seguridad.

Con independencia de la identificación de los grupos sociodemográficos de riesgo, de las actividades, del lugar del accidente, del tratamiento seguido, del tipo de lesión, del tiempo de duración de las molestias, del tipo de tratamiento o internamiento en un centro hospitalario y de los productos implicados o causantes del suceso, la información recogida permite adoptar acciones muy variadas, entre las que cabe enumerar:

- Campañas de información y sensibilización a los grupos sociodemográficos de mayor riesgo, así como el control sobre productos de significativo impacto en la siniestralidad.
- Negociación con la industria para la mejora de la información perceptiva de los productos o, si fuera necesario, de las medidas de seguridad de los mismos.

- Actualización o adopción de normas y reglamentos de carácter general o específicas
- Intercambio de información y experiencias entre los Estados Miembros de la Unión Europea participantes en el programa.

En España el Real Decreto 1126/2000, de 16 de junio, que aprueba el Plan Estadístico Nacional 2001-2004 incluye un Programa de Lesiones denominado Red de Accidentes Domésticos y de Ocio, que realiza el Instituto Nacional de Consumo en colaboración con la Dirección General de Salud y Protección a los Consumidores de la UE, tiene como finalidad última alcanzar el mayor grado de protección del consumidor, sobre todo desde el punto de vista de la prevención en materia de seguridad de los productos, en el ámbito del hogar en las zonas de recreo.

El programa investiga el mecanismo de los accidentes, el lugar y la fecha, el lugar en el que se ha prestado el tratamiento, la actividad de la víctima, el tipo de accidente, la edad y sexo del siniestrado, el tipo de lesión, la parte corporal afectada, el producto implicado y/o causante, la duración y tipo de tratamiento, todo ello por muestreo dentro de los hogares familiares. Los datos se recogen cada cuatrimestre y el presupuesto destinado al programa es de 1.136,51 miles de euros.



En un estudio elaborado por el Instituto Nacional de Consumo (INC) se concluyó que en el año 2002 se redujeron en un 34,5 % los accidentes domésticos y de ocio, casi 700.000 accidentes menos que el año anterior.

El estudio se realizó mediante encuestas en 108.000 hogares españoles, y los resultados arrojan una cifra indicativa de 1.320.943 accidentes (3,23 accidentes cada 100 habitantes), frente a los 2.016.555 (4,9 %) que se deducían del estudio realizado el año 2001. La de 2002 constituye la tasa de siniestralidad más baja de los últimos cinco años, desde que en 1998 se estableció el sistema estadístico que se utiliza actualmente.

De los datos recogidos en el estudio algunos llaman especialmente la atención:

- Más de tres personas de cada 100 sufrieron algún tipo de lesión en el hogar o en su tiempo libre siendo las mujeres las más afectadas al representar el 57% de los casos.
- El 36,65% de los percances se producen en el primer tercio de la vida -hasta los 25 años- y sólo un 4,5% del total precisaron de ingreso hospitalario.
- Cada 24 segundos se produce un accidente doméstico en nuestro país siendo los más frecuentes por caídas (44,20%).

A continuación recogemos algunos de datos de este estudio agrupados por las variables más significativas.

### GRUPOS DE RIESGO

En cuanto a edad, el grupo de mayor riesgo son las personas comprendidas entre los 25 y 44 años. Los hombres son más proclives a sufrir accidentes entre los 16 y los 44 años, mientras que las mujeres superan la siniestralidad media a partir de los 45 años.



### INGRESO HOSPITALARIO

Solamente el 4,5% de quienes sufrieron un accidente doméstico o durante actividades de ocio requirieron de su ingreso hospitalario. La media de hospitalización fue de algo menos de 10 días, lo que apunta a una disminución de la gravedad de los accidentes. El promedio de hospitalización fue de 10,3 días en 2001, frente a menos de 13 en 2000 y de 14 en 1999.

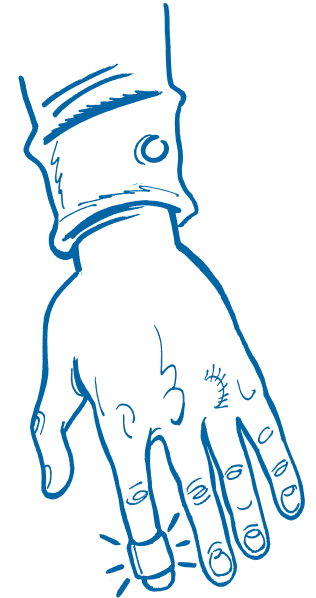
Las mujeres han requerido más tiempo de permanencia en un centro hospitalario, con una media de 11 jornadas, mientras que la hospitalización media de los hombres fue de 8 días.

### CAUSAS Y LESIONES MÁS FRECUENTES

Las caídas son la causa más frecuente de accidente (44,20 %), seguidos de aplastamientos, cortes y desgarros (16,90 %), golpes o choques (5,50 %), quemaduras (9,40 %) y esfuerzos físicos o agotamiento (3,40 %). Las mujeres de más de 45 años, los varones de más de 65 y las personas que viven solas son quienes experimentan más caídas. En cambio, las colisiones, golpes o choques son menos frecuentes en las mujeres que en los hombres, entre los que es una causa frecuente de accidente entre los 5 y los 14 años.

En cuanto al tipo de lesiones, las más frecuentes son las heridas abiertas (21%), distorsiones, torceduras o esguinces (20,9%), fracturas (14,30%), contusiones o magulladuras (12,8%), quemaduras y escaldaduras (9,60%), luxaciones (5,9%), lesiones de tendones y músculos (4,00%) y envenenamientos o intoxicaciones (1,40%).

El lugar donde se producen la mayoría de los accidentes es el hogar (51,50 %), donde las víctimas más frecuentes son los niños de hasta 4 años, las mujeres y las personas mayores de 45 años. El 81,30 % de los accidentes que sufren los niños menores de un año se producen en este ámbito.



### FRECUENCIA DE LOS PERCANCES

Según los datos obtenidos, en el año 2002 se produjo un accidente cada 24 segundos en los hogares españoles o en espacios destinados a actividades de esparcimiento, mientras que en 2001 se registró uno cada 15,6 segundos.

El 61,6 % de las lesiones se producen durante los días laborables mientras que el 24,9 % ocurren durante el fin de semana.

En cuanto a horario, destaca, año tras año, la frecuencia de accidentes entre las 11 y 12 del mediodía, a la que siguen los que se producen entre las 18 y 19 horas. Las mujeres tienden a sufrir más accidentes por la mañana (47,1%, cuando la media en ese período es del 43%), mientras que la mayor parte de los accidentes de los hombres se registra por la tarde (43,4%, que supera la media del 38,9% correspondiente al citado período).

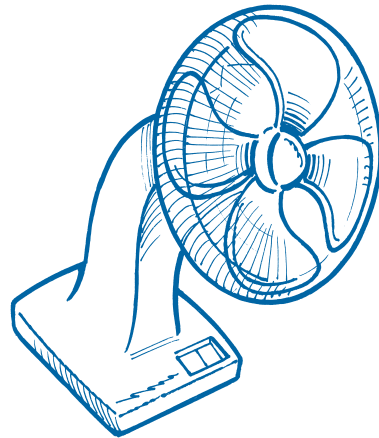
Por la noche se produce el 14,7% de los accidentes que inciden, de manera especial, entre los colectivos comprendidos entre los 14 y los 24 años.

Los meses de diciembre, agosto y abril son los que presentan mayor número de accidentes puesto que acaparan el 35 % de todos los que se producen.

### PERCEPCIÓN DE SEGURIDAD

Según la opinión de los encuestados, los productos existentes en los domicilios son generalmente seguros. Sólo el 3,7% de los lesionados indicaron que el accidente estuvo motivado por culpa del producto, un 3,6% por deficiencias de construcción y el 0,1% por falta de información o instrucciones de uso.

Por el contrario, el 47,8% de los entrevistados consideró que el siniestro sobrevino por azar, el 18,7% por descuidos o distracciones y el 21,8% por imprudencias.



### PREVENCIÓN DE LA INFANCIA

Durante 2002 se tramitaron en nuestro país 330 notificaciones de productos industriales, entre los que destacan 165 notificados por la Unión Europea a través de la red de intercambio rápido de información. Casi la mitad (un 47,58%) de los productos sobre los que se alertó estaban destinados a la población infantil. El segundo lugar, en cuanto a número de notificaciones, lo ocupó el material eléctrico, con 68 productos, lo que representa el 20,61 de todos los alertados.

## 2. ACCIDENTES EN EL HOGAR

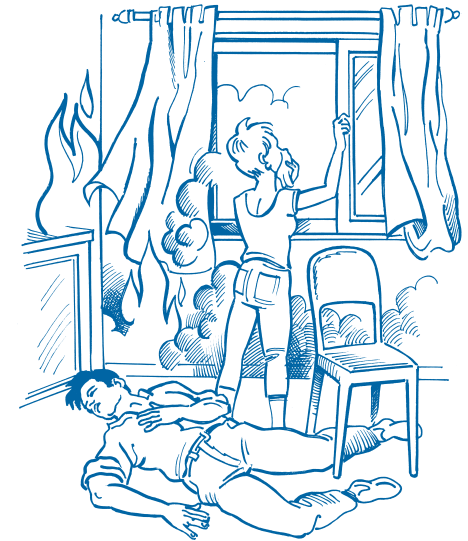
El hogar encierra múltiples peligros, muchos de los cuales, pasan generalmente inadvertidos para sus ocupantes.

En efecto, las estadísticas sobre la incidencia de estos accidentes arrojan un balance estremecedor, situando a los accidentes domésticos por delante incluso, de los accidentes de tráfico.

Ahora bien, el hecho de que los accidentes que se producen en el hogar afecten por lo general a una sola persona, unido a su escasa repercusión en los medios de comunicación, hace que pasen desapercibidos en la mayor parte de las ocasiones. Pero la suma final, del número de niños intoxicados o quemados, personas electrocutadas en la bañera, incendios caseiros, etcétera, posee entidad preocupante y exige actuaciones informativas y divulgativas por parte de las Administraciones Públicas, a las que este trabajo quiere contribuir.

Creemos que la información es el primer paso para tomar conciencia de la existencia de peligros en nuestro hogar y de los riesgos a los que nos exponemos gratuitamente. ¡Quien conoce la cara de su enemigo puede hacerle frente!

El trabajo analiza los accidentes más frecuentes que se producen en casa, desde la perspectiva de las causas y factores de riesgo que hay detrás de cada uno de ellos, para concluir las medidas de prevención que debemos tomar para evitarlos y los primeros auxilios que debemos prestar en caso de que llegue a producirse el accidente. ¡El 90% de los accidentes domésticos serían evitables si se observaran las debidas precauciones!





## 3. CAÍDAS DE PERSONAS

Las causas principales de las caídas son:

- Pavimentos poco limpios: con agua, aceite, grasas, etcétera o con obstáculos.
- Suelos resbaladizos por el uso continuo o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente. También la bañera o la ducha.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandillas de corta altura...
- Utilización de elementos inadecuados para subir objetos a una altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos o a sillas inestables, mesas frágiles.

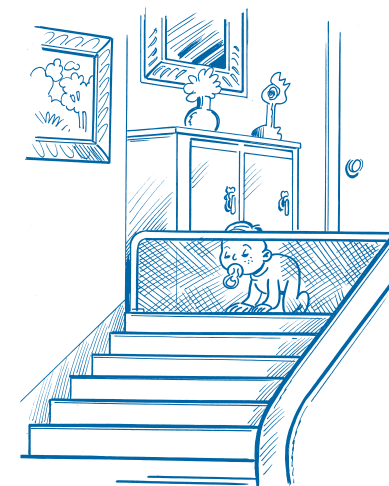
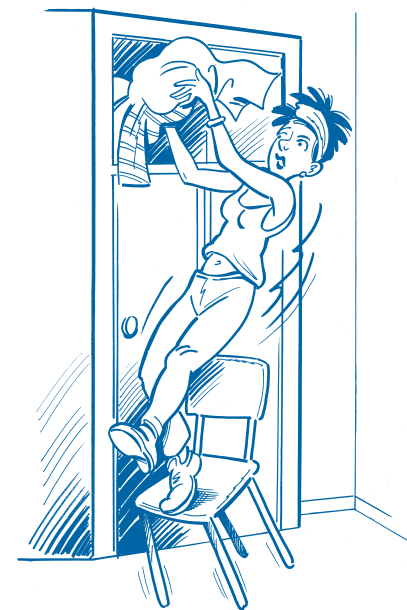
### 3.1. CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS

Usted puede evitar las caídas:

- Manteniendo el suelo limpio y lo más libre posible de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- Evitando tener superficies resbaladizas.
- Si tiene suelo de baldosa o cerámica, evite encerarlo.
- Si tiene alfombras, asegúrese que estén fijas y no tengan pliegues.
- No use calzado con suelas deslizantes, evite en lo posible el uso de calzado suelto, como zuecos o chancas.
- Coloque pegatinas antideslizantes en la bañera.
- Revise que las escaleras de acceso al hogar tengan barandilla de altura no menor a 90 cm, y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
- Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes deben estar colocados verticalmente.
- Evite colocar objetos que anulen la protección de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducir su altura de protección.

## 3 CAÍDAS DE PERSONAS

- Las puertas, ventanas, balcones, que den sobre zonas de riesgos de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
- Pida ayuda para transportar bultos, aunque no sean pesados.
- No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos o empalmados, etc.) El uso de las escaleras 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.
- No subir a la vez más de una persona a una escalera de mano.
- Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- Fije las estanterías a la pared.
- No suba ni permita que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.
- Proteja las escaleras para evitar las caídas de bebés.



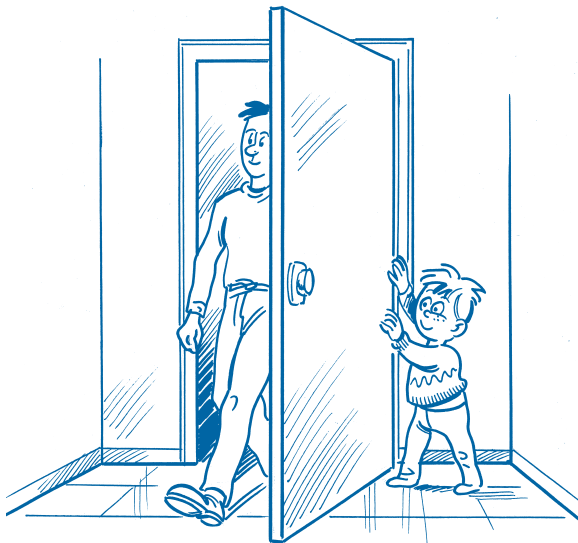


## 4. ATRAPAMIENTOS Y GOLPES

### 4.1. ATRAPAMIENTOS

Las causas más importantes de atrapamientos por objetos móviles y golpes son:

- Desmontaje y reparación de aparatos con partes móviles en funcionamiento.
- Existencia de objetos con elementos cortantes o que puedan golpear, al descubierto (ventiladores sin rejilla, ascensores sin doble puerta, etc.).
- Utilizar herramientas inadecuadas, en estado incorrecto o de forma defectuosa.
- Permanecer en el radio de giro de una puerta o ventana.
- Cristaleras o puertas de cristal de una sola pieza sin señales que adviertan de su presencia.
- La ubicación de objetos en los espacios por los que se circula o donde se trabaja en la casa.



### CÓMO PUEDE PREVENIR LOS ATRAPAMIENTOS

Las formas de evitar los atrapamientos son:

- Cuando realice el desmontaje o reparación de aparatos móviles (trituradoras, cuchillos eléctricos, ventiladores, tocadiscos, batidoras, exprimidores eléctricos, etc.) corte la luz previamente desenchufado el aparato.

- Vigile y cubra en lo posible mediante protección (rejillas...) aquellas partes móviles que puedan golpear y cortar. Aléjelo siempre del alcance de los niños.
- Cuando existan niños cerca de puertas, ventanas, balcones, vigile que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre.
- Razone a los niños la prohibición de no usar los ascensores cuando no vayan acompañados de personas responsables.
- Sitúe a los niños en el fondo del ascensor cuando éste carezca de doble puerta.



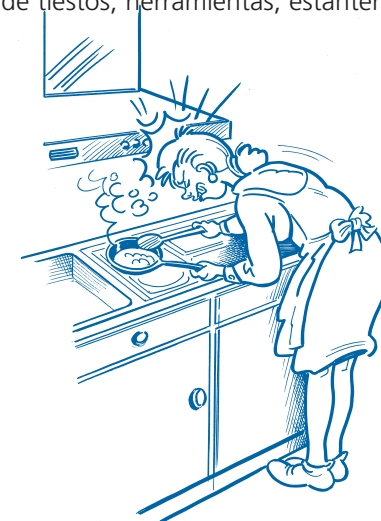
### 4.2. GOLPES

Las causas más importantes de los golpes en el hogar se producen generalmente con objetos fijos, como muebles, escaleras, puertas, ventanas, etc., o bien, con objetos móviles, caída de tuestos, herramientas, estanterías, etc.

### CÓMO PUEDE PREVENIR LOS GOLPES

Formas de evitar los golpes son:

- No dejar armarios y cajones abiertos.
- Asegurar los cajones con topes en su interior para que no se caigan encima del que los abra.
- Procurar que todos los muebles y objetos de decoración tengan cantos redondeados, nunca aristas vivas.



- Utilizar puertas de comunicación con cristales transparentes o translúcidos en las zonas donde haya tráfico abundante de personas (cocinas, balcones...).
- Si existen puertas de cristal de una sola pieza, utilizar algún sistema de señalización para que se le advierta su presencia.
- Ilumine adecuadamente las zonas de circulación.
- Seleccione las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Evite que los niños jueguen con ellas. Guárdelas en cajas apropiadas.
- Sitúe los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.
- No cuelgue objetos sobre la calle en balcones, barandilla, etc.



## 5. QUEMADURAS

En el hogar, las quemaduras suelen producirse generalmente por contacto o proyección de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas y ocurren al:

- Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, etc.), en lugares accesibles a los niños o no protegidos adecuadamente.
- Tocar líquidos muy calientes (agua, café, aceite, etc.).
- Utilizar recipientes o cuerpos calientes desprovistos de asas o mangos aislantes.
- Manejar objetos a alta temperatura sin protección en las manos (planchas, hornos, barbacoas).
- Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente pólvoras (cohetes, petardos y cartuchos).

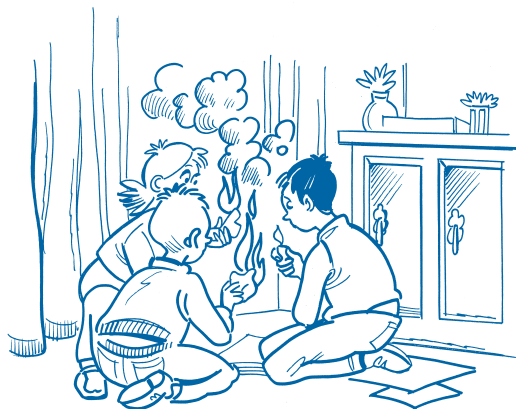


### 4.1. PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Hay una serie de recomendaciones que debemos de observar, si queremos disminuir el riesgo de sufrir una quemadura:

- Los mangos de las sartenes, cazuelas, etc., NO deben sobresalir del mueble de la cocina mientras se utilizan. Es muy fácil engancharse y tirarlos o que los niños los alcancen.
- Es aconsejable utilizar guantes o manoplas especiales para mover utensilios calientes o manipular dentro del horno.
- Evite las salpicaduras, usando cubiertas o tapes mientras se cocinan los alimentos.

- Hay que tener cuidado al manejar cerillas o mecheros. Impida que los niños jueguen con ellos.
- Mantener los útiles de cocina limpios de aceite para evitar que prendan fuego.
- Proteger aquellas fuentes que irradian calor, en especial, evitar el contacto directo de los ancianos con ellas (su sensibilidad al calor esta disminuida).
- Aleje a los niños de la cocina y de la zona de planchar.
- Sitúe los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.
- Seleccione y utilice objetos provistos de elementos de agarre aislantes (mangos, asas, etc.), en buen estado.
- Manipule con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños.
- Tenga mucha precaución cuando sea necesario trasladar recipientes con líquidos calientes, tanto por usted como por las personas que puedan estar cerca, especialmente los niños. Un tropiezo con la persona que lleva el recipiente, y su contenido puede causar quemaduras graves.



## 6. HERIDAS Y CORTES

Causas principales de las heridas son el contacto de manos y pies con objetos cortantes o punzantes.

Estas heridas, sin ser graves, ocurren con demasiada frecuencia y se deben principalmente a:

- Dejar objetos cortantes o punzantes al alcance de los niños.
- No guardar los objetos cortantes o punzantes una vez que se han utilizados.
- No utilizar una protección que impida el contacto directo con el elemento de corte (funda del cuchillo, etc.).
- No haber reparado o desechado aquellos objetos que con el uso se han convertido en parcialmente cortantes.
- Situar plantas punzantes en zonas poco visibles y al alcance de los niños.



### 6.1. PREVENCIÓN DE HERIDAS Y CORTES

Son formas de evitar las heridas por objetos cortantes y punzantes las siguientes:

- Proteger, alejar o eliminar en lo posible del alcance de los niños aquellos objetos que presenten superficies con aristas vivas (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, cuchillas de afeitado, agujas de coser o de puntos, tijeras, etc.)
- Cortar los alimentos y abrir las latas en la dirección contraria de la que se encuentra el cuerpo, así evitará cortes.
- No introducir las manos en aparatos eléctricos como licuadoras, lavadoras, batidoras, cuando estén enchufados o en funcionamiento.

- Tener cuidado al manipular herramientas, como taladros, alicates, destornilladores, tenazas, pues estas y otras herramientas pueden causar graves lesiones.
- Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro.
- Revisar y eliminar platos y vasos rotos o escantillados.
- No jugar con objetos puntiagudos o cortantes, tales como cuchillos, destornilladores, tijeras, entre otros.



Otras heridas en el hogar pueden producirse por armas de fuego y por animales domésticos (mordeduras y arañazos):

- Las armas de fuego deben guardarse descargadas y bajo llave.
- Para evitar mordeduras y arañazos debe tratarse adecuadamente a los animales domésticos.

## 7. INTOXICACIONES

En el primer caso, la ingesta de productos de limpieza u otras sustancias químicas (pinturas, disolventes y adhesivos) es frecuente en los niños, ya que los colores y formas atractivos de los envases llaman su atención. El principal peligro radica en las sustancias cáusticas, por su poder de abrasión. El manejo de los productos de limpieza también puede ser causa de accidentes por el contacto con sustancias químicas.

También se pueden producir intoxicaciones con insecticidas y productos de jardinería. Así como con combustibles, productos de perfumería y bebidas alcohólicas.

Los medicamentos son otra causa de intoxicaciones. Los niños y los ancianos también son susceptibles de sufrir errores o despistes en la toma de fármacos.

Las intoxicaciones por inhalación de gas se deben en muchos casos a un manejo incorrecto o al mal estado de la instalación.

El invierno es una época propicia para los accidentes por inhalación de monóxido de carbono, que se produce como consecuencia de una mala combustión (braseros de carbón, leña, calderas en mal estado, etc.)



### 7.1. PREVENCIÓN DE LAS INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES

Para evitar los accidentes por ingestión de productos de limpieza, insecticidas, productos de jardinería u otras sustancias químicas (pinturas, disolventes y pegamentos), es necesario guardarlos en lugar seguro, donde los niños no puedan alcanzarlos.

Por lo que se refiere a los productos de limpieza, deben usarse con una protección adecuada en las manos para evitar que se produzca una dermatitis dolorosa, a veces incluso incapacitante. Estos productos destruyen con facilidad la capa grasa de la piel que actúa como protección. Es conveniente usar siempre guantes, a ser posible forrados de algodón si tenemos la piel sensible. En el caso de un contacto ocular, debemos lavarnos los ojos con agua abundante para eliminar el agente nocivo. Nunca deben lavarse las manos con disolventes.



Con los productos de limpieza es necesario no hacer mezclas indiscriminadas (como lejía con otros productos de limpieza, por ejemplo sulfamán, con el que se produce un fuerte desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico).

Otras medidas son:

- No almacenar conjuntamente productos distintos (alimenticios, tóxico, etc.).
- No dejar estos productos al alcance de los niños y guardarlos en lugar seguro.



- Etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales. Si cambia de envase no hay que olvidar etiquetarlo correctamente.
- Hay que tener cuidado con algunos envases que se parecen entre sí.
- Evite, de todos modos, emplear envases de productos alimenticios para contenidos tóxicos.
- Siga las instrucciones de uso del fabricante.
- Para evitar los accidentes con insecticidas o productos de jardinería se debe evitar pulverizar sobre alimentos, personas o animales. Tampoco se debe permanecer en lugares poco ventilados donde se hayan utilizado recientemente.

Otras medidas recomendables son: no permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial y no permanecer en habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.

Para evitar los accidentes por ingestión de fármacos, debemos identificarlos correctamente o separarlos en pastilleros que controlen las dosis diarias. Es mejor no acumular fármacos en el botiquín de casa y revisarlo periódicamente para eliminar los que estén caducados. No almacenarlos en las mesillas de noche. Guardarlos bajo llave.



Las intoxicaciones por inhalación de gas se deben en muchos casos a un manejo incorrecto o al mal estado de la instalación.

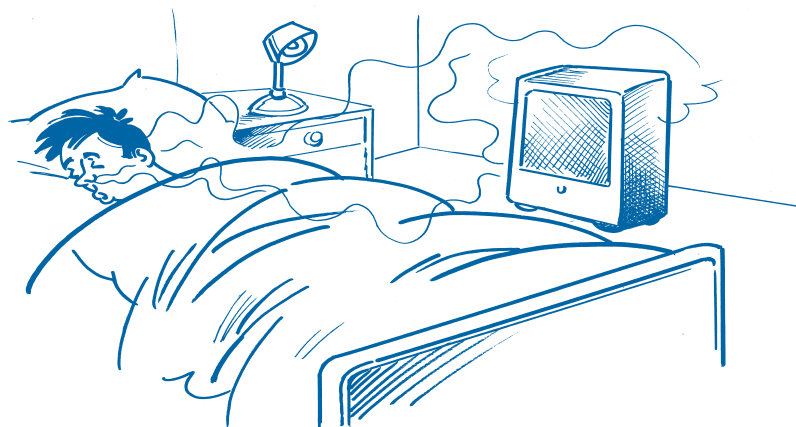
- Es conveniente no encender el fuego si hay una corriente de aire que pueda apagarlo. También hay que vigilar los recipientes con líquidos sobre el fuego que, al hervir, pueden rebotar y apagar la llama.



- Si se detecta una fuga, hay que desconectar la luz eléctrica, no encender cerillas y ventilar la habitación antes de avisar a los servicios de urgencia.
- Es importante disponer de un extractor o salida de seguridad para evitar la acumulación de gas y no obstruirlo con muebles o cajas.
- Es recomendable cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.
- No situar calentadores a gas en cuartos de baño ni locales mal ventilados.
- Controlar la buena combustión de braseros. Además no deben emplearse en locales sin ninguna ventilación.
- No mantener el coche en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.



Una buena medida para evitar los accidentes por inhalación de monóxido de carbono es saber que se trata de un gas que no produce olor y sólo se reconoce por los efectos que produce: somnolencia, dificultad respiratoria, color morado en los labios y manos, náuseas, vómitos y dolor abdominal. Si se utiliza un calentador, la habitación no debe permanecer cerrada excesivo tiempo, sobre todo si es pequeña y carece de ventilación. Evite el empleo de estufas o braseros en los dormitorios.



## 8. INCENDIOS Y EXPLOSIONES

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

- AIRE.
- COMBUSTIBLE.
- FOCOS DE CALOR.

Entre los combustibles tenemos que prestar atención a:

- LOS COMBUSTIBLES GASEOSOS: butano, gas ciudad, sprays.
- LOS LÍQUIDOS: quitamanchas, pinturas, disolventes, aceites, lacas, etcétera.
- LOS SÓLIDOS: tejidos, papel, cartón, plásticos, etcétera.

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

Como focos de calor podemos encontrarnos con:

- FOCOS POCO PELIGROSOS como las chispas de cebadores del tubo fluorescente, motores de aparatos eléctricos, piezas eléctrica.
- FOCOS PELIGROSOS como planchas eléctricas, radiadores de calefacción eléctrica, etcétera,
- FOCOS MUY PELIGROSOS como mecheros, cerillas, llamas de gas, colillas, etcétera.

### 8.1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Recuerde que los combustibles deben quedar fuera de la casa, lejos de los niños, en envases identificados y bien cerrados.





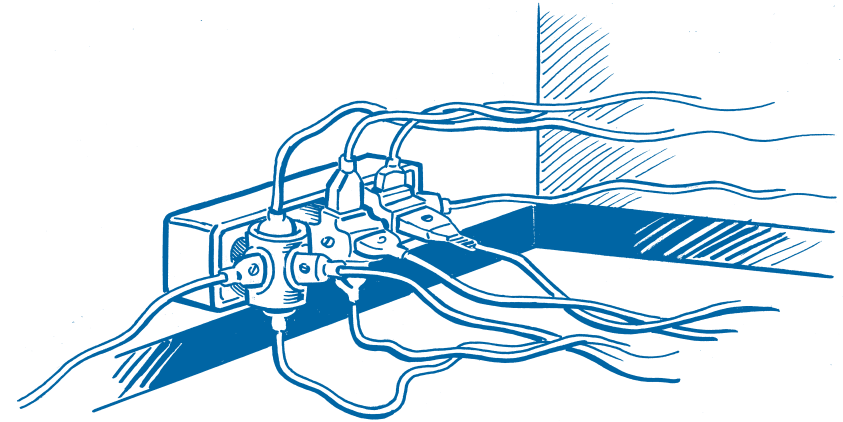
- Mantenga un extintor en la casa y aprenda a usarlo.
- Use los enchufes eléctricos con una carga razonable sin sobrecargarlos, ya que esto puede producir un cortocircuito.
- Mantenga los encendedores y fósforos fuera del alcance de los niños.
- Nunca fume en la cama, el cigarrillo es una de las principales causas de incendio en los dormitorios.
- No fume en un sillón si tiene sueño o tomó sedantes para dormir.
- Cuando vacíe los ceniceros, asegúrese de que su contenido esté bien apagado.



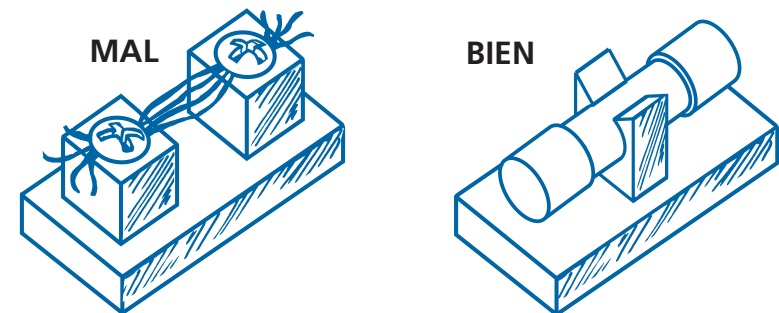
- Mantenga las estufas alejadas al menos un metro de la cama y no seque ropa o calzado en ellas, sobretodo tapando las rejillas de ventilación.
- No deje nada cocinando en el fuego ni aparatos eléctricos de gran consumo en marcha cuando abandone su domicilio.
- Limpie periódicamente los filtros de la campana extractora de la cocina y el horno de la cocina, ya que la grasa acumulada puede ocasionar incendios.
- En caso de fuga de gas no encienda ni apague luces, ventile al máximo posible y avise a la compañía del gas.
- Evite almacenar combustibles innecesarios en su casa, como ropa vieja, periódicos, pinturas, etc.



- Evite las corrientes de aire en la cocina que pudieran apagar el gas especialmente si está usted en otra habitación.
- Haga revisar periódicamente la chimenea y la caldera de calefacción.
- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos.



- Tenga cuidado especialmente con los de mucho consumo como: radiadores, lavavajillas, planchas y lavadoras.
- Empotre los hilos eléctricos y evite improvisar empalmes.
- Utilice solo fusibles adecuados a su instalación.



- Evite las estufas eléctricas de resistencia o cuarzo, son aconsejables los radiadores eléctricos de aceite frente a los eléctricos de resistencia al aire.
- No use braseros para calentarse, especialmente durante la noche.

- No deje encendidos ventiladores con carcasa de plástico durante la noche o durante muchas horas, su recalentamiento puede provocar fuego.
- Cuando esté cocinando use ropa de mangas cortas o arremánguese, evitará que accidentalmente su ropa se prenda fuego.
- Tenga precaución en el uso de elementos plásticos o de madera cerca de la cocina.
- Tenga solo los líquidos inflamables y sprays que sean absolutamente necesarios y en la cantidad imprescindible. Almacénelos en recipientes irrompibles con indicación de su contenido. Utilícelos sólo en lugares ventilados sin focos de calor próximos.
- Haga revisar periódicamente su instalación por un inspector de la Compañía.
- Revise y cambie periódicamente el tubo flexible de conexión de sus aparatos.
- Evite encender la cocina o tocar las llaves de paso del gas, si no se está usando.
- No toque cables conductores de electricidad, y mucho menos cuando se tengan las manos mojadas.
- No manipule aparatos eléctricos, cuando se está mojado o descalzo, y no sumergirlos en agua cuando todavía estén enchufados.
- No enchufe ni use aparatos eléctricos dentro del baño.
- No introduzca objetos metálicos en los enchufes.
- No encienda velas cerca de cortinas, camas o cualquier objeto inflamable.
- Si el edificio en que vive no tiene escalera de emergencia vea la posibilidad de facilitar el acceso a la azotea de alguna de las casas vecinas.
- Si el edificio donde vive no tiene protección por extintores, compre uno de 6 o más kilos de polvo antibrasa y colóquelo cerca de la puerta de entrada de su casa.
- Pegue una etiqueta cerca de su teléfono con el número de los bomberos de la localidad.



## 8.2. CÓMO ACTUAR ANTE CASO DE INCENDIO

Hay varias clases de fuego:

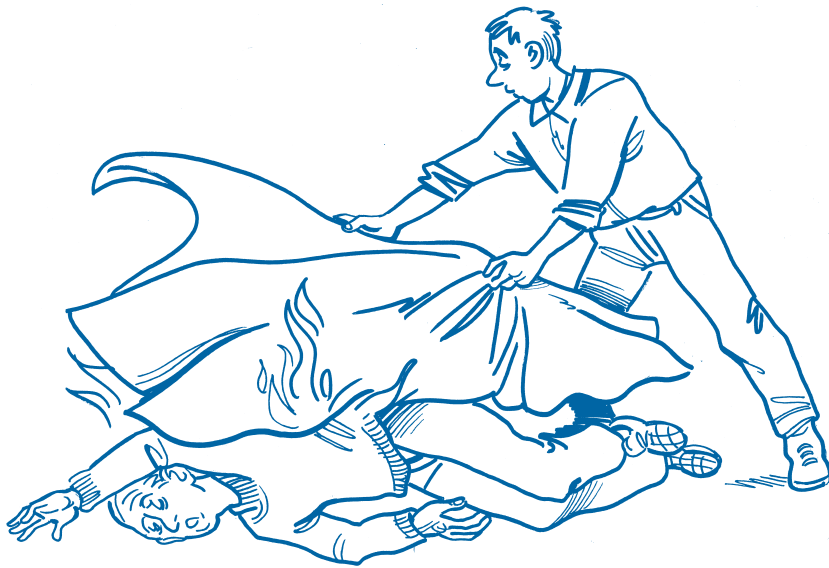
- SECO: producidos en papeles, madera, telas,...
- GRASO: los de alcohol, petróleo, aceites,...
- DE GAS: los de gas ciudad, butano,...
- DE ORIGEN ELÉCTRICO: producidos por cortocircuitos y aparatos eléctricos en general.

En caso de incendio en el hogar, conviene actuar de la siguiente forma:

- Si el fuego es reducido, intente apagar el incendio, situándose entre el fuego y la puerta para evitar que le rodeen las llamas y le impidan la salida.
- Cierre puertas y ventanas para controlar la entrada de aire.
- Corte los suministros de gas y electricidad (excepto si fuera de noche).
- Si el fuego es seco, eche sobre él agua en la base de las llamas, o mejor, sacuda con una escoba mojada o con un trapo la base de las llamas.
- Si el fuego es graso (gasolina, aceite,...), eche agua sobre él; si se produce dentro de un recipiente, cúbralo con un paño mojado.
- Si el fuego es de gas, butano, etc., apague la llama con un extintor de nieve o polvo, antes de cerrar la llave de salida; de lo contrario, puede hacer explosión.
- Si el fuego es de origen eléctrico, corte la corriente antes de aplicar el extintor.
- Si no consigue apagar el fuego, moje los objetos cercanos a las llamas para evitar que prendan en ellos.



- En todo caso evite la asfixia por el humo; procure ir agachado lo más posible; y proteja su boca y nariz con un pañuelo mojado.
- Acelere su respiración, ya que la emoción disminuye su amplitud respiratoria y le predispone a un desvanecimiento.
- Si debe circular por el interior de un edificio incendiado, siga los muros y evite pasar por el centro de las habitaciones y dependencias, donde hay mayor riesgo de hundimiento.
- En las escaleras, avance lentamente, pegado a las paredes, tocando con el pie los peldaños antes de apoyar todo el peso de su cuerpo.
- Para auxiliar a una persona que tenga los vestidos en llamas, debe impedir que corra, tirándola al suelo y cubriéndola con una manta o abrigo, para hacerla rodar hasta que se apague. Ante todo, debe cubrirle la cabeza para evitar que respire las llamas.
- Si el fuego ha prendido en los cabellos, envuélvalos con un paño mojado, y coloque la cabeza debajo de un chorro de agua.



## 9. PREVENCIÓNES ESPECIALES

### 9.1. CON EL GAS, COMBUSTIBLES Y PRODUCTOS DE COMBUSTIÓN

Un escape de gas puede evitarse siempre que se adopten algunas precauciones:

- Encender la cerilla, mechero, etc. antes de abrir la llave de paso del gas a los quemadores. (En el caso de aparatos sin encendido automático).
- Tener siempre bien limpios los quemadores y sus orificios.
- El tubo de unión a la cocina debe ser de goma vulcanizada de buena calidad, debiendo renovarse este tubo en cuanto deje de tener una buena flexibilidad.
- Evitar que el derrame de líquidos apague la llama y el gas siga saliendo.
- Si la llama de un aparato (caldera por ejemplo) se apaga, corte el gas en la llave del aparato por unos minutos y ventile el recinto antes de encenderlo de nuevo. Si persiste el fallo, corte el suministro en la llave de paso y solicite la reparación del aparato por personal autorizado.
- Se debe disponer de una buena ventilación en la cocina, de forma que no haya corriente de aire que pueda apagar la llama y el gas siga saliendo sin arder.
- Verifique que existen aberturas de ventilación permanente en los recintos donde están instalados calentadores de gas o braseros. No los use en dormitorios.
- Si se tiene botella de reserva, deberá estar en lugar ventilado, un balcón, por ejemplo; y guardarla siempre de pie.
- Durante el cambio de botellas no se debe fumar, ni encender llama alguna.



- Las botellas vacías deben también tener sus llaves. Cerrar las llaves de paso.
- Si hay fugas comprobarlo cerrando la llave de la cocina donde arde el gas; abrir la llave de la válvula de la botella y con espuma de jabón aplicarla a la válvula y al tubo de unión en toda su longitud y en todas las uniones, y si en algún punto se forma burbujas, es que hay escape, y hay, por ello, que cerrar la válvula de la botella inmediatamente y avisar al suministrador para que vaya a revisar la instalación. Hasta entonces, no utilice este sistema.
- Mantenga las sustancias peligrosas –keroseno, parafina, alcohol, cera para el suelo, pinturas- a más de un metro de cualquier aparato o conducto de evacuación.
- Vigile el cerrar la llave del gas al finalizar la tarea y sobretodo al acostarse.



### 9.1.1. ¡Cómo actuar ante un escape de gas!

El gas tiene un olor característico, que puede detectarse fácilmente. Si «huele a gas», hay que proceder de la siguiente forma:

- No encender cerillas, mecheros, ni luz eléctrica.
- Abrir puertas y ventanas.
- Cerrar las llaves de paso.

Pudiera ocurrir que el escape tenga su origen en la válvula o en los tubos de unión: aplique espuma de jabón y vigile la presencia de burbujas.

Si éstas aparecen, cierre la válvula de la botella y pida que revisen la instalación.

En caso de fuego en la cocina, provocado por gas, utilice un trapo húmedo y, si es posible, arena. Cierre inmediatamente la llave de paso y no use nunca agua.

### 9.1.2. Asfixia respiratoria

La asfixia, fallo de respiración pulmonar, se explica por una falta de oxígeno en el aire o por la imposibilidad de que este llegue a los pulmones. El oxígeno del aire no puede llegar a los pulmones cuando las vías respiratorias están obstruidas. La obstrucción de las vías respiratorias pueden ser externa o interna.

**Obstrucción externa:** Se denomina sofocación y consiste en el taponamiento de nariz y boca, o en la imposibilidad de mover la caja torácica. Si la sofocación se produce por una compresión externa a través del cuello, se trata del estrangulamiento.

**Obstrucción interna:** Puede ser por objetos sólidos o por líquidos.

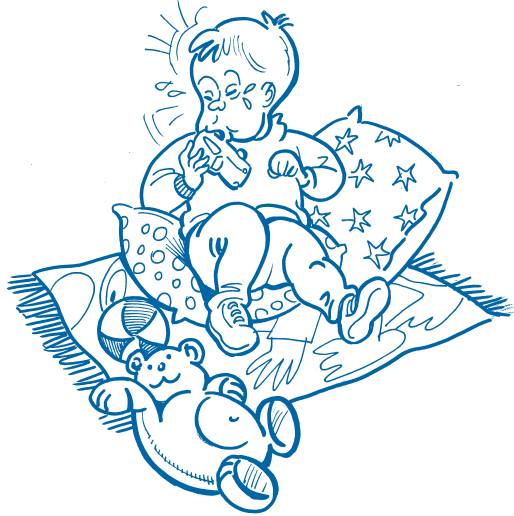
- **SÓLIDOS:** Proceden del exterior de forma accidental. O bien alimentos que se atragantan. Con la denominación de atragantamiento, queremos hacer mención a aquellas situaciones en las que un objeto de tipo sólido, se introduce por la boca, pasando a las vías respiratorias en lugar de dirigirse a las vías digestivas, ocasionando la obstrucción parcial o total de aquellas.



- **LÍQUIDOS:** Por vómitos, o bien, si el líquido procede del exterior, por inmersión de la cabeza en el agua, asfixia por ahogamiento.

### LAS CAUSAS PRINCIPALES QUE PRODUCEN LA ASFIXIA SON:

- Falta de oxígeno en los baños debido a la presencia de quemadores de gas en estufas y calentadores.
- Introducción por boca y nariz de objetos de diámetro superior al de las vías respiratorias (botones, canicas, alfileres, imperdibles, ojos de peluches, pequeñas ruedas de coche de juguete, etc.)
- Taponamiento externo de las vías respiratorias por el vestido o la ropa de cuna (niños menores de un año) o por la sofocación provocada por otro cuerpo humano (por ejemplo de un adulto sobre un bebé) durante el sueño.
- Llevar en el cuello lazos o cadenas sujetadores de chupete y medallas.
- Ropas inadecuadas: bufandas demasiado largas.
- Bañeras, cubos y otros recipientes llenos de agua.



### FORMAS DE EVITAR LA ASFIXIA:

- No instalar calentadores ni estufas de gas en el interior de los baños ni en las habitaciones pequeñas mal ventiladas.
- Evitar que los niños de corta edad jueguen y manipulen objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas.
- Utilizar ropa de cama que imposibilite el estrangulamiento (sábanas demasiado largas, camisones, prendas con cuellos estrechos, redes.)
- No utilizar cunas con barrotes demasiado distanciados.
- Impedir que los niños vistan con bufandas demasiado largas.
- No dejar recipientes con agua cerca de los niños (sobre todo antes del año y medio).

- Enseñanza precoz de la natación.
- Protección por cierre vallado, separación, acceso difícil, uso de redes en piscinas, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua.
- Provocar el eructo de los lactantes después de las comidas y antes de acostarlos para dormir.
- Colocar a las personas que hayan perdido el conocimiento de costado para facilitar la salida al exterior de posibles vómitos.
- Evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico como capuchas o carretas de juego.
- No dormir en la misma cama adultos y lactantes.
- Vigilar a los niños que circulen cerca de los lugares con agua.
- No dejar a los niños pequeños solos en la bañera.
- Alejar del alcance de los niños, las medicinas y productos nocivos.
- Evitar que los niños toquen, prueben o jueguen con medicamentos. Rotular medicinas y productos nocivos, de manera clara y colocarlos fuera del alcance de los niños.
- Evite que los niños ingieran cuerpos extraños de tipo sólido como trozos de alimentos que quedan alojados en la garganta, puede llegar a convertirse en una situación que ponga en serio compromiso la respiración y, por tanto, la vida de la persona que se ha atragantado.
- Fragmentar la comida en pequeños trozos, para evitar en el peor de los casos, la obstrucción completa de la vía aérea
- No hablar con la boca llena de comida, ya que parte de ésta podría pasar (al respirar) a las vías respiratorias y provocar su obstrucción.





## 9.2. CON LA ELECTRICIDAD

La electricidad es hoy por hoy, una herramienta indispensable en el quehacer diario del hogar. Prácticamente la totalidad de acciones que llevamos a cabo, suponen la utilización de la electricidad.

Ahora bien, pese a sus innumerables ventajas, la electricidad va acompañada de riesgos que conviene conocer. En el hogar, en caso de producirse la temida descarga eléctrica, ésta puede provocar desde el conocido calambre hasta la muerte por paro cardíaco o electrocución.

En las viviendas existe un riesgo general de electrocución. Una persona puede electrocutarse ya que las tensiones que alimentan los aparatos electrodomésticos (220 o 125 voltios) son peligrosas.

El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en ambiente mojado o descalza sobre el suelo.

Este peligro se da especialmente en el cuarto de baño, en la cocina, en lugares donde se haga uso de agua y en general en cualquier lugar después de fregar el suelo o regar.

### SE PUEDE TENER UN RIESGO DE ELECTROCUCIÓN:

- Cuando se tocan directamente elementos eléctricos que estén en tensión.
- Cuando existen cables pelados o cuando se conectan aparatos con cables pelados (sin clavija).
- Al cambiar fusibles o tratar de desmontar o reparar un aparato sin haberlo desconectado.
- Al introducir los niños tijeras o cualquier otro objeto metálico en los agujeros de los enchufes.
- Por manejar aparatos que carecen de tapas protectoras y, por consiguiente, tienen partes eléctricas accesibles.



- Cuando se toca la carcasa o parte exterior metálica de algún aparato electrodoméstico que se ha puesto en tensión como consecuencia de una deficiencia en los aislamientos interiores. Esto puede ocurrir en neveras, lavavajillas, televisor, tostador, etc.

No son peligrosos los aparatos electrodomésticos que lleven el símbolo de doble aislamiento (FIGURA 1) en su chapa de características, a no ser que se mojen.

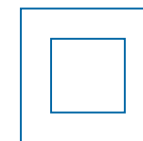
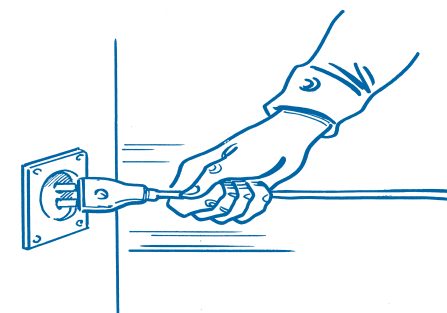


FIGURA 1

### 9.2.1. Cómo evitar riesgos eléctricos

#### SON FORMAS DE EVITAR UNA AVERÍA ELÉCTRICA:

- No sobrecargue los enchufes eléctricos.
- Revise regularmente el buen estado de enchufes y cables.
- Cuide y trate con esmero todos los aparatos eléctricos. No tire de los cables para desconectarlos, sino de las clavijas de enchufe.
- Cualquier aparato eléctrico, lavadora, plancha, etc., que tenga flojo algún elemento por el que pasa la corriente o poco apretado, como tornillo, sujeción de un cable a un enchufe, etc., dará origen a un calentamiento excesivo que puede originar el incendio del cable.
- En ningún caso debe dejarse un aparato eléctrico conectado, ausentándose del local, ya que por calentamiento excesivo o por avería de aquél, cortocircuito, etc., puede originar un incendio.
- Comprobar que las tuberías de agua (caliente y fría), desagües de baño, fregadero, lavabo, etc. estén conectados entre sí y a tierra mediante un conductor.
- Usar enchufes giratorios o de enclavamiento profundo para proteger a los niños.



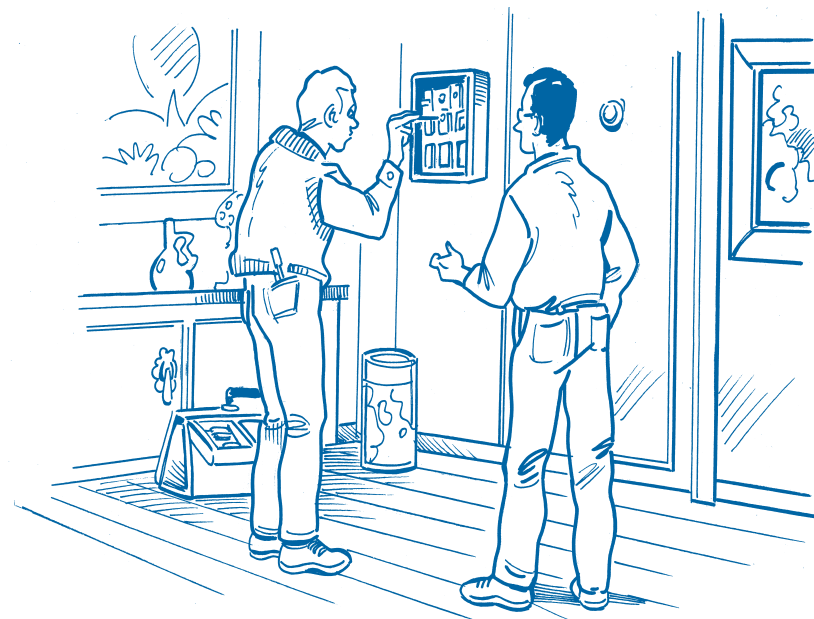


## SON FORMAS DE EVITAR LA ELECTROCUCIÓN:

- Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aun cuando el suelo este seco.
- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- No deje estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos en el baño al alcance de las manos.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación desconecte el cuadro general o interruptor y compruebe la ausencia de tensión. Advertir a los demás del riesgo para que no lo conecten mientras esté trabajando o bien, guardarse los fusibles generales en el bolsillo.
- Tenga un plano de la instalación eléctrica.
- El cuadro general deber disponer de un interruptor diferencial de 30 mA que corta la corriente de toda la casa y que salta en caso de defecto a tierra (cortocircuito). Se comprobará su funcionamiento de forma periódica pulsando el botón de prueba que lleva incorporado.
- Los fusibles tienen que reponerse, del mismo calibre que tenían, para que cumplan su función, y solamente deben cambiarse después de cortar el interruptor general. Si se cambia un fusible por otro de mayor calibre o con un alambre cualquiera, puede ser causa de incendio, por calentamiento excesivo, si hay cortocircuito en la red domiciliaria.
- Como la fusión tiene una causa, hay que averiguar ésta antes de reponerlo. Generalmente ocurre al conectar algún aparato que tenga avería o cortocircuito, por lo que bastará con desconectar el aparato que hizo «saltar» el fusible, reponer éste con el mismo calibre que tenía y reparar el aparato defectuoso.



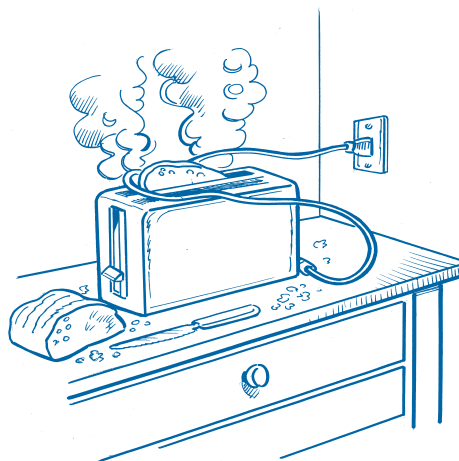
- Tanto las clavijas como los enchufes deben disponer de un conductor de puerto a tierra.
- Seque muy bien sus manos y utilice zapatos cuando esté manipulando un aparato eléctrico.
- Un instalador eléctrico autorizado debe ser el que revise y repare las instalaciones.



## 10. ATENCIONES ESPECIALES EN CADA HABITACIÓN

### 10.1. PREVENCIÓN EN LA COCINA

- Enséñeles a los niños que si hay algo caliente no deben tocarlo porque se pueden quemar.
- Coloque los mangos de las cazuelas y ollas hacia la parte de detrás de la cocina.
- Use los fuegos de atrás de la cocina para cocinar, siempre que pueda.
- Mantenga los cuchillos y otros objetos cortantes o punzantes en cajones con seguro, lejos del alcance de los niños.
- Coloque vallas o puertas de protección para que los niños no entren a la cocina mientras prepara la comida.
- No manipule comida caliente llevando al niño en brazos.
- Aleje del alcance de los niños vasos y frascos de vidrio que se rompen con facilidad.
- Desconecte los aparatos eléctricos portátiles cuando no estén en uso.
- Aleje los cordones de superficies calientes: tostador, horno, encimeras de cocina, etc., así como lejos de la fregadera, ya que los aparatos eléctricos son especialmente peligrosos si tienen contacto con el agua.



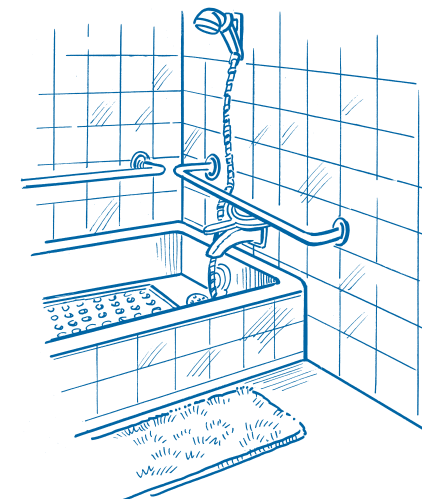
## 10 ATENCIONES ESPECIALES EN CADA HABITACIÓN

- Revise los aparatos eléctricos grandes, especialmente si dan descargas (no de electricidad estática), aunque sean pequeñas.
- Aleje de las fuentes de calor todos los combustibles, por ejemplo objetos de plástico que pudieran caer sobre el fuego, provocando incendios o riesgo de quemaduras.
- Nivele la lavadora, secadora, lavavajillas, etc. cuando tengan exceso de vibración o movimiento al funcionar.
- Asegúrese de tener toma de tierra, ya que puede prevenir muchas electrocuciones.

### 10.2. PREVENCIÓN EN EL BAÑO

El mayor riesgo en el baño es la posible combinación de electricidad y agua, por lo que es importante revisar además de la instalación de luz y las conexiones, lo siguiente:

- Los enchufes tienen toma de tierra. La mayor parte de los reglamentos de construcción actuales requieren su instalación, pero en las casas antiguas pueden no existir, en este caso usted puede instalar una toma de tierra portátil.
- Compruebe los pequeños aparatos eléctricos: secadores de pelo, tenacillas rizadoras, máquinas de afeitar, etc. Aunque están apagados constituyen un riesgo de electrocución si caen al agua. Desconéctelos cuando no estén en uso.
- Se debe evitar el uso de estufas en el baño. Caliente el baño antes de ducharse y bañarse.
- Coloque una alfombrilla antideslizante o adhesivos especiales en la bañera, sobre todo si es utilizada por niños y ancianos.

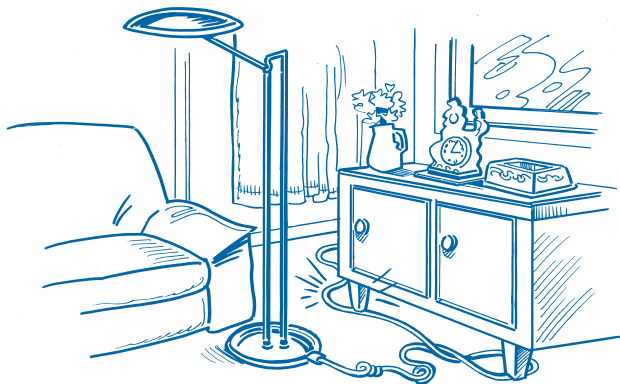


- Acompañe a los niños pequeños mientras se bañan en la bañera y mantenga los niveles de agua a una altura de absoluta seguridad.
- Coloque una alfombrilla en el suelo para evitar resbalarte a la salida de la ducha.
- Es recomendable que haya elementos de soporte para agarrarse al entrar y salir de la ducha. Especialmente cuando hay personas de edad avanzada en casa.

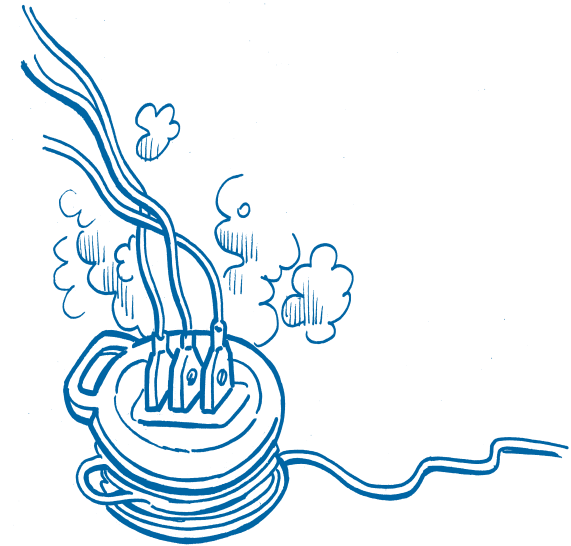
### 10.1. PREVENCIÓNES EN EL SALÓN Y CUARTOS DE ESTAR

Se debe comprobar el alumbrado, sus conexiones, los cordones de extensión, los calefactores y equipos de radio, televisión, vídeo, cine en casa, etc. también:

- Recuerde que las bombillas de filamento producen excesivo calor, aumentando éste en función de la potencia elegida. Elija bombillas que no superen los 60 vatios y vigile que no haya materiales inflamables en contacto con ellas.
- Todos los cordones de las lámparas y de las extensiones: debe evitar que se pueda tropezar o pisar, ya que pueden dañarse provocando el riesgo de incendio.
- Los cables deben estar libres del peso de muebles.
- Los cables deben estar en buenas condiciones, ni deshilachados ni partidos.



- También deben estar libres, ni anudados entre ellos ni a ningún otro objeto, ya que se podrían sobrecalentar.
- Si los cables están sujetos a la pared por escarpas o grapas a la pared o al zócalo o a cualquier otro objeto, revise que no están dañados.
- Todos los cables que no se usan deberán estar equipados de una cubierta de seguridad para evitar descargas eléctricas o quemaduras por contacto.
- Los cables deben ser de la medida adecuada a la carga que les corresponden.
- Se debe poner especial atención a los cables de extensión empleados temporalmente, no son tan seguros como las instalaciones permanentes de las casas, por ello se deben mantener en receptáculos.
- Los cables de extensión deben desenchufarse de la corriente antes de separarlos de la clavija del aparato al que están añadidos.
- Se debe eliminar la mala costumbre de desenchufar los aparatos tirando del cable, pues se deterioran los cables.
- Se deben proteger los tomacorrientes y los enchufes, a fin de reducir el riesgo de que los niños inserten objetos.
- Los enchufes deben estar fríos al tacto, ya que lo contrario podría ser un indicador de alguna deficiencia en la instalación eléctrica.
- Debe haber un buen ajuste entre la clavija de los aparatos y los enchufes, de lo contrario puede ser causa de exceso de calor.
- Los equipos (televisión, vídeos, aparatos de música, etc.) deben estar colocados en un lugar seco.



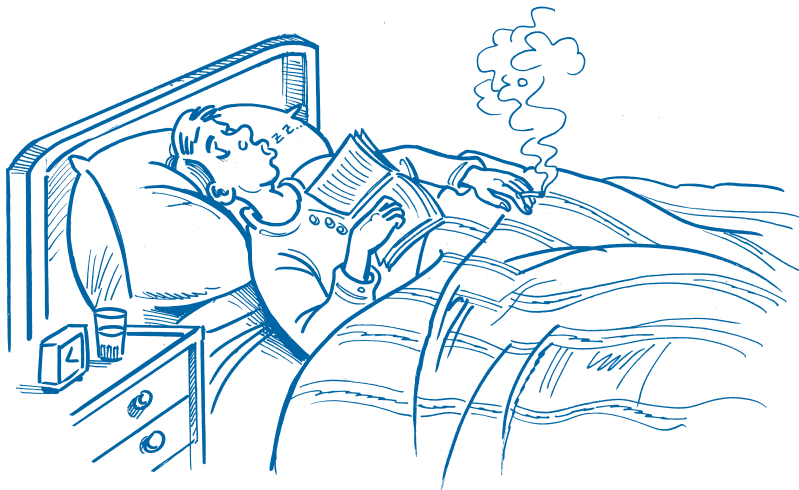
- Especial atención hay que poner en los aparatos portátiles de calefacción eléctrica: deben tener garantía de seguridad, deben colocarse lejos de materiales combustibles, tales como cortinas o periódicos, deben colocarse en posición estable de modo que no puedan volcarse, asegúrese de que tiene toma de tierra.
- Utilice ceniceros hondos con agua en el interior.

#### 10.4. PREVENCIÓNES EN EL DORMITORIO

Deberíamos prestar atención a todo lo dicho en el salón. Pero en los dormitorios recomendamos poner atención al uso de mantas eléctricas. Lea las instrucciones de uso y evite:

- El contacto directo con la piel.
- No las doble, ni moje, ni pinche con alfileres, imperdibles, etc.
- No se duerma con ellas encendidas. Ni las deje sin vigilancia con personas inválidas, disminuidos, insensibles al calor, enfermos, niños, ni con personas bajo los efectos del alcohol, somníferos o sedantes.

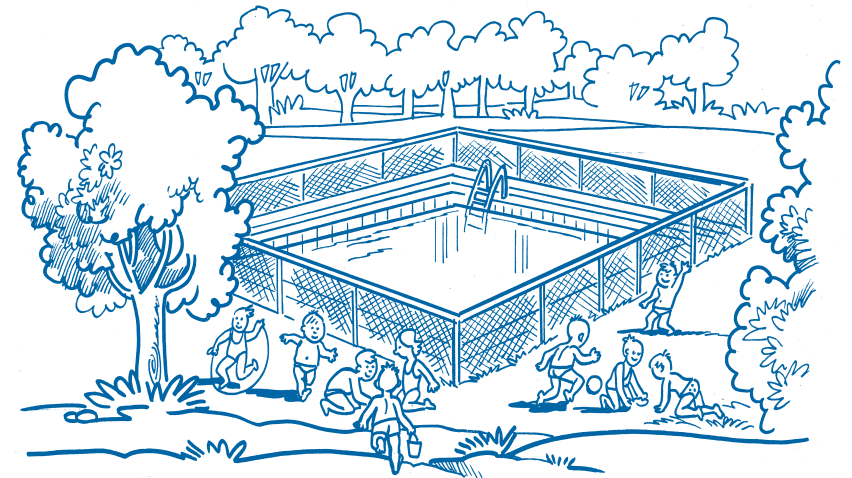
**¡Recuerde!: No debe fumar en la cama.**



#### 10.5. PREVENCIÓNES EN EL JARDÍN, PATIO, TERRAZA O BALCÓN

Si tiene un jardín, patio, terraza o balcón en el que jueguen niños debe:

- Vigilarlos mientras juegan.
- No deje mesas, sillas u otros objetos cerca de una reja, ya que los niños la podrían usar para escalar.
- Mantenga guardados y fuera del alcance de los niños cualquier herramienta de trabajo, jardinería, bricolaje, etc. Lo ideal es que estén bajo llave.
- Si desde su patio hay salida a la calle, mantenga cerrada con una reja que los pequeños no puedan escalar.
- Si tiene piscina, ésta debe tener una valla a su alrededor para prevenir caídas dentro de ella.
- No coloque maceteros en los balcones.



### 10.6. ACTITUDES PREVENTIVAS

Se debe comprobar las cajas de fusibles y las cajas de interruptores automáticos.

Los fusibles deben ser de la medida correcta al circuito de corriente, son los que lo protegen. Una vez al año se deben probar para comprobar su buen estado de funcionamiento. Para ello, en el cuadro eléctrico existe un botón marcado con la palabra «test», que al pulsarlo debe hacer saltar el diferencial (un diferencial en buen estado protege a las personas de posibles contactos eléctricos indirectos); eso significa que el diferencial funciona correctamente y que no existe pérdida en ningún punto de la instalación.

Normalmente los problemas aparecen de los enchufes «hacia fuera», generalmente por el uso de «ladrones» de forma inapropiada o cuando estos son de mala calidad. El problema es que se sobrecargan, la sección de los conductores (cables) no es la apropiada, se calientan en exceso y sobreviene el cortocircuito.

Es muy importante y sencillo elegir el «ladron» en función de los aparatos que se quieran conectar, para lo cual se suma la potencia de todos los aparatos y se busca uno que soporte ese total. Es preferible adquirirlo en una tienda de material eléctrico que nos dé una garantía mínima, pues en estudios de la Unión General de Consumidores se ha demostrado que un elevado número de «ladrones» (aproximadamente 11 de cada 15) no poseen sección para la potencia que marcan.

## 11. CONCLUSIONES

En el hogar pueden producirse accidentes. Sin embargo, podemos emprender una serie de acciones que, sin duda alguna, convertirán nuestros hogares en un lugar seguro.

Ante todo, es fundamental que exijamos y busquemos aquellas condiciones seguras que podríamos denominar básicas. Como las referentes a la electricidad y el gas. Sus instalaciones deben ser seguras, respetando las normas que las autoridades dictan.

Por otro lado, debemos aumentar nuestra atención y cuidado, no solo a nivel personal, sino también hacia los niños y los ancianos.

Por último, y esto no incumbe a todos, deben seguirse hábitos seguros en todo lo que concierne a la utilización de los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo.

#### BIBLIOGRAFÍA

- *Guía Popular de la Dirección General de Protección Civil*
- *Andrés, L.J., y Menéndez, Mª F. «Productos químicos de uso doméstico: Precauciones y manejo». Revista Seguridad Nº 153 – 2003.*
- *Instituto Nacional de Consumo. Informes de estadísticas DADO y EHLASS.*
- *Guía del Servicio de Prevención de la Diputación Provincial de Huelva, sobre la Prevención de riesgos domésticos.*
- *Revisión de la Seguridad eléctrica del Hogar. Lista de verificación habitación por habitación. Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los EE.UU.*

