



Caídas

Los accidentes causados por caídas son los más comunes en el hogar. De hecho, casi la mitad de las muertes por accidentes domésticos, son consecuencia de caídas.

La prevención de éstas depende, esencialmente, de un adecuado mantenimiento de la superficie de los pisos (tanto del exterior como del interior de la casa), del cuidado de eliminar cualquier obstáculo peligroso.

Para ayudar a eliminar las causas comunes de las caídas, se recomiendan las siguientes precauciones:

- Cuidar que las aceras estén en buenas condiciones.
- Quitar las ramas u otros objetos que obstruyan el paso y revisar que los porches y escaleras de la casa estén firmes y sin obstáculos.
- Asegurar que los bastidores de tela de alambre, postigos o cualquier otra protección colocada en las ventanas estén fijados de manera segura.
- Revisar periódicamente escaleras y escalones para ver si son necesarias algunas reparaciones.
- Usar escaleras portátiles firmemente colocadas, en vez de cajas o sillas.
- No subir las escaleras con los brazos llenos de objetos, ni trepar los escalones de dos en dos o más.
- Los pisos encerados deben cuidarse en forma apropiada. Hay que frotar bien la cera para obtener así una superficie más adherente. Con las repetidas enceradas, todo piso se vuelve cada vez más resbaloso, razón por la cual debe removerse la cera después de haber sido aplicada cinco veces consecutivas.
- Los tapetes y alfombras deben colocarse en lugares apropiados y fijarse firmemente en el piso o sobre bajo alfombras que sean antiderrapantes. Hay que cuidar que no tengan agujeros u orillas dobladas. La base de goma de los tapetes debe revisarse con regularidad ya que se desgasta con las lavadas o se impregna con la cera de los pisos.
- Los pisos y escaleras no deben tener muebles mal colocados. Las sillas y mesas, por ejemplo, no deben ocultar la vista de una escalera u obstruir el libre acceso a una habitación. Lo anterior se aplica también a otros objetos que puedan haberse dejado tirados, como los juguetes de los niños. Estos podrán aprender hábitos de seguridad acostumbrándose a guardar sus juguetes tras de haber jugado con ellos.
- Los cables eléctricos son también riesgos que hay que tomar en cuenta. Deben ser colocados por detrás de los muebles y alejados de los lugares por donde se camina.

- Finalmente, es necesario usar zapatos apropiados y cómodos. Los zapatos con suela resbalosa, las pantuflas o el andar en medias o descalzo no son prácticas aconsejables sobre ciertos tipos de superficies.